

Cuisine Actuelle

NOUVELLE
FORMULE

GRUPPO PRISMA PRESSE

M 01379 - 246 - F: 2,00 €



TOUS LES JOURS

Le taboulé fait
sa révolution

Les carpaccios
varient les plaisirs

AU MARCHÉ

En juin, faites
les bons choix

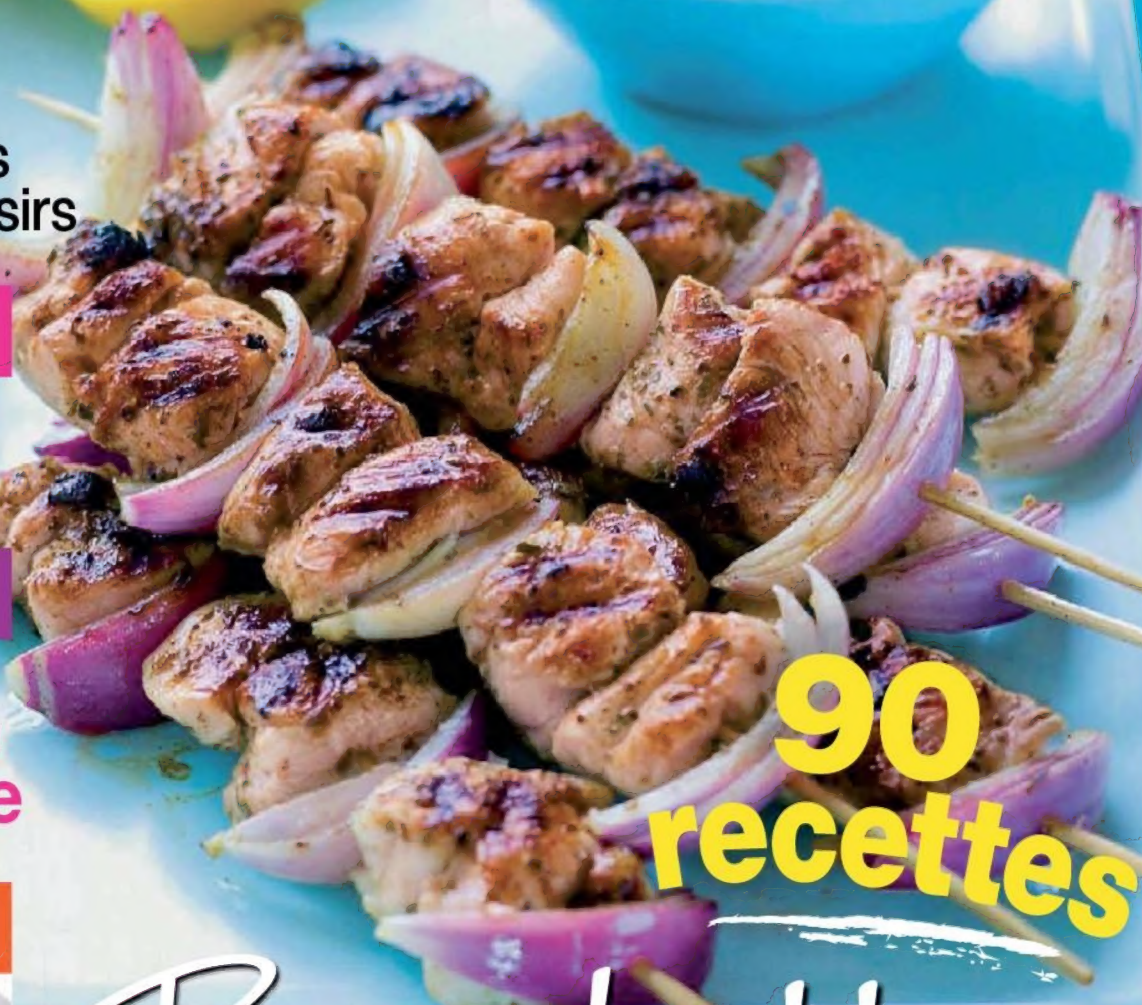
LE COACHING

En cuisine
avec **Sophie
Dudemaine**

COUP D'ÉCLAT



Les sandwiches
en version glacée



**90
recettes**

Brochettes party

Étonnez avec des
idées venues
de tous les pays

Le **seul** morceau au **sucre** avec des extraits de plantes de **Stévia**



L'alliance du plaisir et du bien-être

Le croquant d'un petit morceau au sucre blanc ou au sucre roux de canne avec des extraits de plantes de Stévia sans calorie d'origine naturelle. Un morceau deux fois plus petit qu'un morceau de sucre habituel, pour le même pouvoir sucrant.



**OFFRE
DÉCOUVERTE**

0,50€ de réduction
immédiate

sur l'achat d'un produit Ligne aux extraits de plantes de Stévia



N°SOGEC 0006447264

Offre valable jusqu'au 31/12/2011 en France Métropolitaine et Corse à valoir sur l'achat d'un produit Ligne aux extraits de plantes de Stévia. Réduction immédiate de 0,50 € effectuée sur présentation de ce bon de réduction en caisse. Un seul bon par achat. Ce bon ne peut être échangé contre des espèces. L'utilisation de ce bon pour tout autre achat que le produit mentionné donnera lieu à des poursuites. Reproduction interdite. Tereos Sucres - RCS B 388 255 853

Cuisine Actuelle



Mise en broche

Encore des brochettes, pensez-vous ? Oui, mais pas les mêmes que l'été dernier ! Dans notre dossier, découvrez de nouvelles saveurs : marocaines, indonésiennes, grecques et même so british ! Et puisque ce numéro est placé sous le signe du soleil, testez nos carpaccios et taboulés. Vous verrez, ils changent des recettes traditionnelles.

Anne Gillet, rédactrice en chef



LE DOSSIER

40

Tour du monde en brochettes

SOMMAIRE

EN JUIN

- 4 Vous @ nous
- 8 Actu du mois
- 14 Sur les étals
Les bons achats de saison
- 20 Au restau
- 22 Escapades
8 week-ends à 150 €
- 24 Saveurs
Le jambon de Bayonne
- 25 En régions
L'arrière-pays cannois
- 26 Enquête
Le prix des fruits et légumes



29

TOUS LES JOURS

- 28 Express
- 30 Le même en mieux
Le carpaccio de bœuf
- 31 Ça change
Spécial taboulé
- 32 Essentiel
La meringue
- 34 Petits prix
- 36 10 idées avec...
... des sardines en boîte
- 38 Enfants

WEEK-END

59



- 55 Mise en bouche
Red kiss & tomato-brandito
- 56 Dimanche !
Déjeuner basque
- 60 Dégustation
Crus pour viandes crues
- 62 Coup d'éclat !
Glacez vos sandwiches
- 66 Grand classique
Le navarin
- 68 Tendances
Yuzu, le nouveau citron
- 70 Shopping
Garden party

SAVOIR-FAIRE

- 73 Fait maison
Mon huile parfumée
- 74 L'atelier de Sophie
Sophie conseille
Dorothée sur son aïoli
- 78 Côté vin
Peut-on conserver
son vin au salon ?
- 79 En cave
Le ventoux
rosé
- 80 Matériel
Épatantes
spatules
- 81 Banc
d'essai
La glace vanille
- 82 Dans
les rayons
- 86 Il en reste...
Rien ne
se perd



NOTRE BRIGADE D'EXPERTS

Au fil des pages, ils vous font profiter de leurs conseils et de leur expérience.



Aude Legrand,
experte caviste
Talentueuse héritière de
quatre générations de
grands cavistes parisiens.



Philippe Gobet,
directeur des Écoles
Lenôtre
Formé chez Georges
Blanc et Joël Robuchon.



Dr Catherine
Serfaty Lacrosnière,
nutritionniste
Cette clinicienne réconcilie
santé et plaisir de la table.

13 La chronique du BIO **PUGET**

Abonnez-vous vite
Appelez le 0826 963 964
(0,15 €/min) ou reportez-vous page 83

Cuisine Actuelle est en vente chez certains marchands de journaux avec son livre au prix global de 4,95 € en France métropolitaine / 5,25 € en Belgique et au Luxembourg / 10 FS en Suisse. Vous pouvez commander le livre seul en écrivant à Cuisine Actuelle 62066 Arne Cedex 09 France. Prix spécial abonné : le livre 2,95 € en France métropolitaine (frais de port inclus, offre limitée à un exemplaire par abonné et dans la limite des stocks disponibles). Merci de joindre un chèque à l'ordre de Cuisine Actuelle. Pour les abonnés en Suisse, en Belgique et au Luxembourg : nous contacter au 0033 825 07 11 96. Les non-abonnés peuvent obtenir le livre pour 2,95 € + 8 € de frais de port en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles. Offre valable du 23/05/2011 au 19/06/2011. Encart Edigroup jeté sur exemplaires Suisses et Belges. Carte abonnement Prisma Presse jetée sur kiosques. Encart coll. Pâtisserie Prisma Presse jeté sur abonnés. Encart 4 p. Weber broché national kiosques + abonnés. Encart 2 p. Tapisserie d'Aubusson jeté sur abonnés.



ET AUSSI 43 16 fiches
84 Menus
85 Index recettes

Vous @ Nous

Ces pages sont les vôtres. Ici, on se dit tout, le bon et le moins bon. Alors, à vos souris et vos stylos !



“Délicieuse, l’huile essentielle de menthe”



Je trouve vraiment pratique votre rubrique “Il en reste”. Ça m’évite de gaspiller et de culpabiliser si je craque pour l’un des nouveaux produits, comme l’huile essentielle de menthe pour la recette de légumes grillés à l’huile mentholée (n° 245, p. 86). J’ai suivi vos conseils et je l’ai réutilisée dans un taboulé. C’était très frais, très parfumé, un délice ! Et pour les feuilles de brik, j’ai bien aimé votre idée d’utiliser ce qui me restait pour faire des bonbons apéritifs au Boursin. C’est sympa quand vous proposez des idées et des recettes fun. Ne soyez pas trop sage : la cuisine, c’est aussi fait pour s’amuser !

Laurence Dugain, Lille

ÇA FAIT LE BUZZ À LA RÉDACTION

“Le pain, ça fait grossir !”, lance un midi Nathalie. “Pas du tout, ça rassasie et ça évite de grignoter”, rétorque Isabelle. “Je ne sais pas qui a raison, mais le pain n’a jamais été aussi bon”, tranche Anne, qui rappelle qu’après avoir beaucoup baissé depuis les années 1960, la consommation de pain se stabilise (environ une demi-baguette par jour

et par personne). Mieux, les Français délaissent – un peu – le supermarché et retournent acheter leur pain dans les boulangeries. “Après les cuisiniers et les pâtisseries, les boulangers sont maintenant en passe de devenir les nouvelles stars de l’alimentation”, prédit Sophie, qui note que la récente adresse de Gontran Cherrier, 22, rue

Caulaincourt à Paris, fait un malheur. Le pain est emblématique de l’évolution de nos choix alimentaires. “De même que nous rejetons aujourd’hui la malbouffe et les diktats de la minceur, nous voulons désormais du pain fait avec des farines de qualité, varié, équilibré, et surtout gourmand”, souligne Anne. Et l’on est ainsi exaucé, alléluia !



Cette année, demandez-lui un bijou... de technologie.

125  **Bosch**
Ans 1886-2011

Pour ses 125 ans, Bosch rembourse 20 %* sur ses plus beaux appareils de petit électroménager entre le 30 avril et le 18 juin 2011.



20%
remboursés*

* Modalités complètes disponibles sur bosch-home.fr, en magasin ou sur votre mobile : scannez ce code directement ou téléchargez un lecteur de code gratuit sur votre plateforme d'applications.



C'est l'occasion d'embellir votre cuisine en découvrant la nouvelle gamme Styline et ses produits du quotidien au design épuré dotés de la technologie Bosch. Ou peut-être préférez-vous remplacer votre aspirateur ou votre centrale vapeur... Ce qui est sûr, c'est que cette année pour la fête des mères, c'est vous qui demanderez de l'électroménager !



BOSCH

Des technologies pour la vie

Références concernées par l'offre de remboursement : Aspirateurs avec sac : BSG15PRO3, 52233, 52231, 51269, 52130, 31266. BSG72233, 72210, 71266, BSG12MOVE1, MOVE2, MOVE3, MOVE4. Aspirateurs sans sac : BGS6PRO1, 6SIL1, 62232. Cafetières : TKA8653, 8651, 8633, 8631, 8013, 8011. Bouilloires : TWK8613, 8611. Grille-pain : TAT8613, 8611. Centrales vapeur : TDS2568, 2551, 2050, 2020, 2010, 1625, 1601. Fers vapeur : TDS1135, TDA7680, 7673, 7630, 5660, 3633, 3630, 2631, 2611. Kitchen machines : MUM86A1, 86R1, 8400, 54240, 52131, 52120, 46CR2, 46CR1, 4640. Robots multifonctions : MCM4200, 4100, 4000. Mixeurs plongeurs : MSM76PRO, 7800, 7700, 7406, 7405, 7404, 7401, 7400, 67PE, 6700, 6500, 6270, 6260, 6250. Batteurs : MFQ4070, 4020.

VOUS AVEZ VOTÉ...

38%

des sondés de Cuisineactuelle.fr choisissent leur destination de vacances d'abord en fonction de la gastronomie locale. Leur devise: bronzer, mais aussi se régaler!

Vous aussi, venez participer à nos sondages sur www.cuisineactuelle.fr

VOTRE BON PLAN

J'aime bien préparer un beurre blanc citronné avec mes poissons, l'été. Mais avant, souvent, ma sauce se décomposait. J'ai finalement compris que je la chauffais trop. Quand ça m'arrive encore, j'y incorpore un peu d'eau chaude (légèrement moins chaude que la préparation) en fouettant énergiquement, et je rattrape le coup!

Camille Farand,
Boulogne-Billancourt

On ne jette plus les pelures et les fanes!

VOUS

J'ai un très joli jardin potager, et je n'utilise aucun traitement chimique pour faire pousser mes légumes. Puis-je cuisiner les épluchures et les fanes?

Isabelle Artmen,
Dinard

NOUS

Épluchures et fanes regorgent de vitamines ou de sels minéraux. Vous pouvez donc cuisiner les vôtres, sans pesticides. Pour d'excellentes chips apéritives, faites frire quelques minutes des épluchures de pommes de terre, carottes, courgettes et céleris-raves. Les fanes de radis, navets ou bien carottes, peuvent remplacer les jeunes pousses d'épinard et de roquette. Elles servent de base à de savoureux veloutés ou gaspacho verts.



VOUS AVEZ AIMÉ SUR LES BLOGS!

"Regardez le blog *Toquée de cuisine* à l'heure du goûter, et vous aurez envie d'enfiler illico votre tablier pour réaliser les délicieuses gourmandises proposées par Julie (qui donne aussi de très bonnes recettes salées). Mini charlotte mousse au chocolat et framboises, brownie de ma maman, financiers aux amandes... Tout fait envie et paraît simple! En plus, la plupart des recettes sont des créations et les photos sont vraiment très belles."

Aurore Parmentier, Lyon



cuisineactuelle.fr

A BESOIN DE VOUS!

Dites-nous ce que vous pensez du nouveau Cuisine Actuelle, partagez vos astuces, vos tours de main, posez toutes vos questions à la rédaction et faites-nous découvrir vos blogs de cuisine préférés en envoyant vos commentaires sur vousnous@cuisineactuelle.fr ou, par courrier, à Cuisine Actuelle, "vous@nous", 13, rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers cedex.

*"Mini farfalle aux légumes
à la sauce enchantée"*

Aujourd'hui le chef, c'est moi, et je
vous propose : Piccolini aux légumes.
Les légumes sont là, mais on ne les
voit pas. Il vous faut : des Mini Farfalle
aux Carottes et au Potiron*, une jolie
maman, un gentil papa, et tout le monde
autour de la table !

*Accommodez selon vos envies.



Barilla présente Piccolini aux légumes : 3 variétés avec 25% de purée de légumes frais de saison et 100% de goût pour apprendre à vos enfants le goût des bonnes choses. Beaucoup d'autres surprises sur www.piccolini.com

Piccolini: Bien manger, ça s'apprend quand on est petit.

Visuel non contractuel.

Au menu de juin

Les produits qu'on aime,
les idées à suivre, les
toqués du mois... et les
tendances du moment.

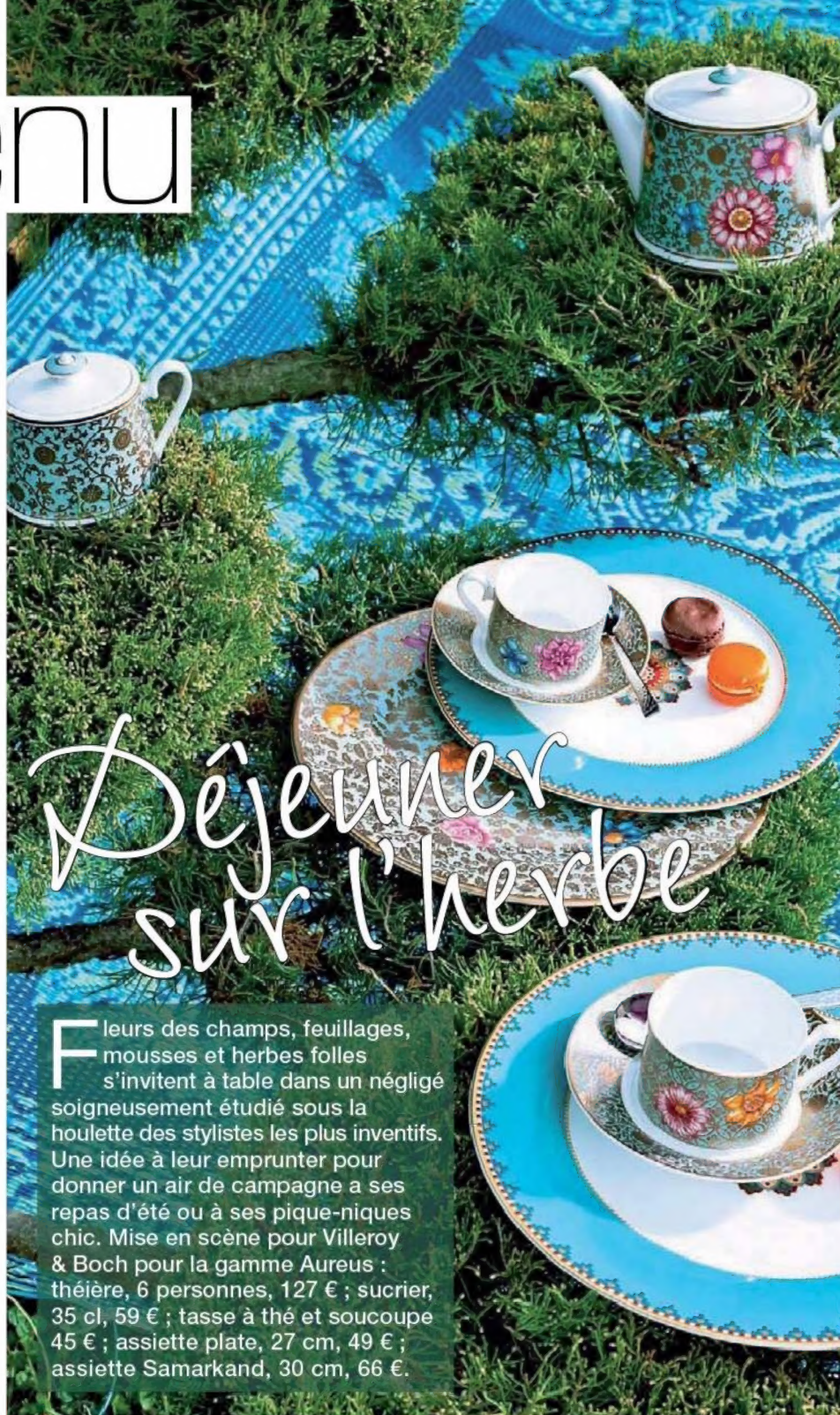


L'utilité de l'amer

Les chefs sont catégoriques : aimer l'amertume est un signe de maturité gustative. Ils utilisent souvent l'amer pour révéler une saveur. Une leçon bien comprise par les Italiens, adeptes des apéritifs "bitter" tel le Martini blanc, ou de la salade de roquette.

LE MÉRITE N'ATTEND PAS

À 21 ans tout juste, Arthur Fèvre, le pâtissier du Domaine des Crayères de Reims, vient d'être sacré champion de France des Desserts 2011, catégorie "professionnels", avec ses vagues croustillantes de caramel et citron qui lui ont également valu le "Dessert d'or". Ce qui en fait le plus jeune gagnant du titre depuis sa création en 1974.



Déjeuner sur l'herbe

Fleurs des champs, feuillages, mousses et herbes folles s'invitent à table dans un négligé soigneusement étudié sous la houlette des stylistes les plus inventifs. Une idée à leur emprunter pour donner un air de campagne à ses repas d'été ou à ses pique-niques chic. Mise en scène pour Villeroy & Boch pour la gamme Aureus : théière, 6 personnes, 127 € ; sucrier, 35 cl, 59 € ; tasse à thé et soucoupe 45 € ; assiette plate, 27 cm, 49 € ; assiette Samarkand, 30 cm, 66 €.



Nouveau délice

Seule faiblesse du Général de Gaulle, les gaufres lilloises ont aussi séduit Pierre Hermé. Sous une croûte marquée au fer à l'ancienne, on retrouve ses saveurs fétiches : Ispahan, combinaison "rose-framboise-letchi", vanille et Pietra, le praliné maison. 2,80 € l'une, 14 € les 4, boutiques Pierre Hermé, site Internet.

Salade nipponne



À force de manger les salades de concombre aigres-douces escortant les sushis, nous en avons adopté la sauce (soja avec vinaigre de riz et huile de sésame) pour les recettes occidentales, de la niçoise à la César. **Sauce salade Tanoshi, 3,50 €, 15 cl, en GMS.**

KESAKO. C'est quoi ça ?

Une pince à équeuter les fraises ! Zyliss, auteur de cet ustensile improbable, propose aussi un dénoyauteur de cerises (avec réservoir à noyaux) ultra efficace. Pince à fraise 4 €, dénoyauteur 16 €.



ÉLOGE DU VIOLET

Qu'on l'appelle pourpre, prune, aubergine, violine ou encore lie-de-vin, le violet a le vent en poupe et habille aussi bien le récent glacier de Magimix (ci-dessus, contenance 1,5 l, 90 €) que le dernier-né des pianos anglais de la marque Falcon. En passant par des sacs shopping Perigot, une boule à thé en silicone du catalogue Culinarion ou la balance Sensia Touch de Terraillon. Difficile de résister à une telle vague de fond.

ON EN PARLE

■ **Le Club des Croqueurs de chocolat** vient de fêter ses 30 ans avec un festin organisé au Pré Catelan à Paris, réunissant la crème du cacao. Très fermé, ce club ne compte pas plus de 150 membres. La liste d'attente est longue pour en faire partie, et il faut être parrainé par deux membres actifs pour être adoubé.

■ **Après les macarons** (élaborés dans une usine appartenant au groupe Ladurée), les 120 McCafés de McDo, jamais en retard d'une mode, se mettent aux cupcakes, préparés cette fois par le Traiteur de Paris et fabriqués en France (1,90 € l'un, 6,90 € la boîte de 4).

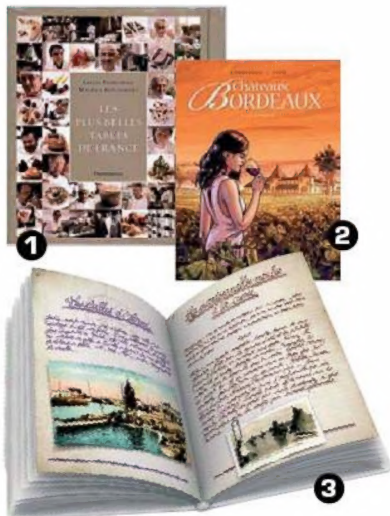
■ **Le gaspillage alimentaire**, d'après l'Ademe (Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie), représenterait près de 20 kg/an et par Français, entre les aliments non consommés, les fruits et légumes mal conservés et abîmés. Il est temps de se ressaisir !

C'EST DANS LA BOÎTE

Idéales pour transporter un sandwich pain de mie ou baguette, les housses extensibles Lékué se déclinent en 5 dimensions et 3 coloris, accueillant petits et grands en-cas. Elles ont le bon goût de se personnaliser d'un coup de stylo (effaçable avec une éponge humide) et de passer au lave-vaisselle. De 10,90 à 16 €.



BONNE FÊTE PAPA



1 AGAPES D'EXCEPTION

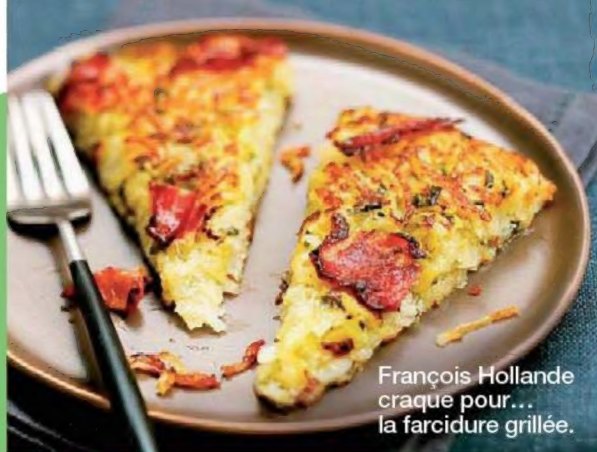
Pas de grandes découvertes dans ce best of de la gastronomie française, mais des photos qui font saliver, d'inventives recettes de chefs et la plume avertie de Gilles Pudlowski. 40 €, éditions Flammarion

2 BD BORDELAISE

La nouvelle série de Corbeyran et Espé narre les tribulations d'une famille du Médoc où l'amour du vin déchaîne les haines et les passions. Après *Le Domaine*, on attend le tome 2, mettant en scène un œnologue. Tome 1, 13,50 €, Glénat

3 CARNETS MARINS

À offrir au compte-gouttes ou les quatre d'un coup, de jolis recueils de recettes de la mer écrits à la main, émaillés de cartes postales et de gravures anciennes. *Cuisine des ports*, 20 € l'un, éd. Stéphane Bachès



François Hollande craque pour... la farciture grillée.



EXERCICE DE STYLE

Que mijotent les politiques ? La réponse n'est pas dans ce livre où 178 élus nationaux ont pourtant accepté de livrer leur recette régionale. Du lourd, du gras, du bourratif parfois, qui ne va guère avec la minceur soigneusement entretenue qu'affiche la plupart d'entre eux. Qu'importe, c'est l'occasion d'un tour de France sans arrière-pensée électorale. *Le Cherche midi* éditeur, 29 €



Jean-François Copé aime... le filet mignon nappé de brie.



Sensation explosive

Fauchon s'associe au festival de feux d'artifice du domaine de Chantilly (17 et 18 juin) avec un éclair, qui mêle la force du chocolat à l'onctuosité de la crème chantilly, et separe d'un nuage de poudre d'or et de pépites crépitantes pour une explosion gustative. À déguster sur place ou dans la boutique parisienne de la Madeleine du 6 au 18 juin. 3,50 € pièce.

Huile de mer

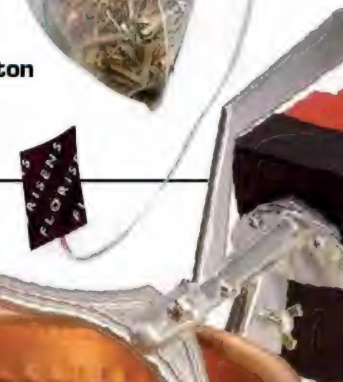
Les 4700 oliviers du château Léoube, cultivés en bio au cap Bénat par le Britannique sir Anthony Bamford, donnent une huile élégante au goût prononcé de noix verte et d'artichaut qui persiste à la cuisson. Une qualité rare. 16,50 €, bidon de 50 cl, sur le site.





INFUSION À FROID

Grâce à Florisens, plus besoin de faire bouillir l'eau pour préparer un thé... qu'on boira froid ! Lipton a suivi le mouvement avec sa gamme Sun Tea. 4 parfums, 7,90 €, 17 sachets, magasins bio.



C'EST LE MOMENT

■ **D'aller cueillir des radis, fleurs, fraises et autres légumes de saison** dans les 27 fermes écoresponsables Chapeau de Paille, toutes situées à 20 km des grandes villes, dont 14 autour de Paris. Ces cueillettes proposent 50 produits différents à ramasser entre juin et novembre à prix très doux.

■ **D'apprendre à recevoir dehors**, à l'atelier des Chefs qui donne, toujours en fin de journée et jusqu'au 27 juillet, secrets de cuisson au BBQ, recettes de cuisine méditerranéenne, et tous les tours de main et astuces pour organiser des déjeuners sur l'herbe (ou le sable) vraiment originaux.

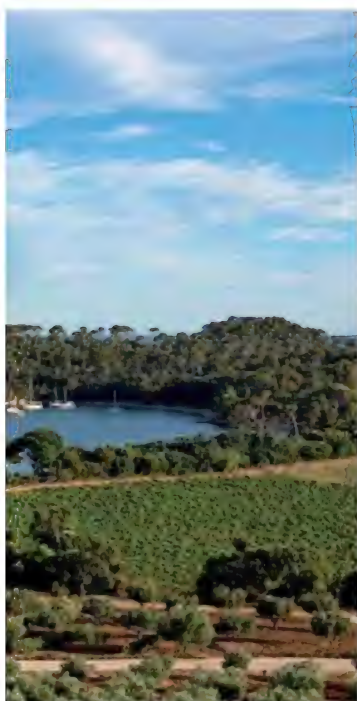
■ **D'aller au marché à Paris**, où des cours de cuisine gratuits sont organisés par la Fédération française de cuisine amateur (FFCA). Seule contrainte, il est nécessaire de s'inscrire à l'avance auprès de sa mairie.



FAUT QU'ÇA MOUSSE. Ce mélangeur à pale basculante, qui tourne lentement (12 tours/minute), aère la confiture en permettant l'évaporation rapide de l'eau. Précieux pour les fruits fragiles. 89 € avec chaudron de 3 l. Tom Press.

ÇA OUVRE...

Surprise ! Le piment d'Espelette, seule épice française dotée d'une AOC, s'offre une boutique à... Espelette, jusqu'au 30 octobre, jour de clôture de la Fête dudit piment. Les mercredi et samedi de 9 h 30 à 13 h et de 14 h 30 à 18 h, chefs locaux et producteurs initieront les visiteurs au maniement de leur solanacée préférée.



L'hiver en été

Jean-Charles Rochoux dit non à la tradition qui met le chocolat à l'index l'été, avec un faux cornet de glace garni de pâte de gianduja chocolat-noisette et de fraise, d'ananas ou d'abricot séchés. Un vrai délice d'été, 12,50 €.



Faut-il bannir le sel de son alimentation ?



La réponse de notre experte nutritionniste D^r Catherine Serfaty Lacrosnière

Certainement pas. Le sel constitue une source de sodium précieuse pour le fonctionnement de nos cellules. En outre, il contient du potassium, de l'iode et du fluor dont les effets sont bénéfiques. En revanche, il faut limiter sa consommation aux 6 g par jour par adulte, recommandés par les autorités de sécurité alimentaire dès 2002. Au-delà, on augmente les risques de développer une hypertension artérielle et, plus généralement, des maladies cardio-vasculaires. Plus facile à dire qu'à faire. Les industriels font des efforts, notamment les boulangers, mais pas encore suffisamment. À la maison, il faut ruser, en remplaçant le sel par des produits diététiques pauvres en chlorure de sodium et plus riches en magnésium. Penser également aux épices et aux fines herbes.



JUINACTU



Pure pulpe

Après quinze ans d'expertise dans les jus de fruits bio, la Maison Meneau est passée des jus aux smoothies, réalisés exclusivement avec des fruits cueillis à maturité. Au choix : mangue-passion, pomme-myrtille, ananas-banane ou framboise-poire. 2,35 €, 25 cl, magasins bio et site Internet de la marque.



PIERRE MAGIQUE. Elaborée par le droguiste Jacques Briochin, certifiée Ecocert, cette pâte associe savon et argile à de l'huile essentielle d'eucalyptus. Il suffit d'utiliser l'éponge fournie pour assainir et dégraisser la plupart des surfaces. 7,95 €, 300 g, droguistes et Internet.

260 camions en moins

sur nos routes, c'est le pari tenu de l'industriel fromager français Bel qui adopte le feroutage pour expédier ses Babybel et Kiri aux quatre coins de l'Hexagone. À l'arrivée, une économie de 130 000 km de route et une réduction d'un tiers des émissions de CO₂.



Des pâtes ce soir ?

Oui, mais à l'encre de sèche, à la spiruline bio ou au quinoa, à l'ail et au persil ! Jardin Bio lance une gamme de 8 variétés de pâtes certifiées AB qui vont combler les plus blasés ! 2,65 €. 250 g, en GMS.



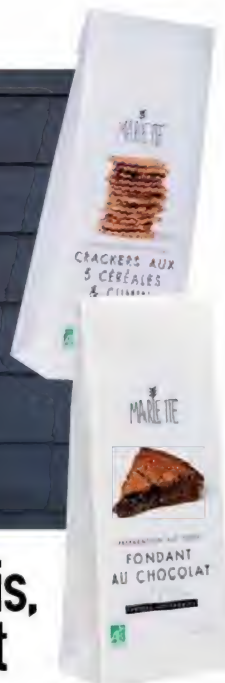
PORTRAIT



Les "Toquées" du mois, Scarlett et Margot

Insensibles à l'appel de la mer, ces filles de marins ont répondu à celui de la gourmandise avec l'exigence de faire bio, beau et bon. Ainsi sont nées des recettes de gâteaux auxquelles on ajoute du beurre, des œufs ou du lait et, en un tour de four, on se délecte d'un fondant au chocolat ou d'un pain d'épice aux écorces d'orange. Avec un complice, producteur de farines d'exception, les Marlette

sont aussi passées au pétrin. On raffole de leurs sachets gourmands qui permettent de réaliser des crackers aux 5 céréales & cumin ou du pain de son au fenouil. Les deux sœurs donnent rendez-vous aux Parisiens dans un lieu éphémère jusqu'au 27 juin, pour transmettre leurs tours de main, déjà couchés sur le papier pour un livre à paraître chez Marabout. 15 recettes, 4 € environ le sachet.



Réalisation : Christine Masson

■ Adresses en fin de numéro

L'huile d'olive se met à table !

Expert de l'huile d'olive depuis 1857, Puget Bio arrive fièrement sur nos tables ! Une huile d'olive d'exception qui fera exploser vos papilles !

Fini les huiles anonymes qui restaient dans la cuisine, à l'abri de leur placard ! Aujourd'hui Puget nous propose une huile d'olive obtenue à partir d'olives cultivées dans le respect des méthodes d'agriculture biologique, alliant les qualités du bio au plaisir d'une dégustation savoureuse.

Redécouvrir l'huile d'olive

Puget Bio va vous faire découvrir les parfums de l'huile d'olive : ses saveurs fruitées relèveront joliment un simple poisson cuit à la vapeur, ou donneront une nouvelle dimension à vos verrines et carpaccios. L'huile d'olive Puget Bio est un véritable allié du goût et des saveurs dans votre quotidien et pour les grandes occasions.



Le témoignage

Depuis toujours, je fais attention à mon alimentation. Je suis sensible aux parfums, à la nature et à l'authenticité. Avec Puget Bio, j'ai découvert une huile savoureuse qui respecte un cahier des charges biologique afin de préserver son goût et sa qualité. Ses valeurs sont parfaitement en accord avec ma conception de vie.

JEANNE, 38 ANS - fleuriste

Idee recette Puget Bio Course d'escargots



Faites réchauffer dans un bouillon de légumes des escargots au naturel, puis faites-les revenir à feu doux avec un filet d'huile d'olive Puget Bio, un peu d'ail haché et de persil ciselé. Dressez avec des lamelles de pommes de terre sautées à l'huile d'olive Puget Bio. On entoure de feuilles de frisée et on nappe d'huile d'olive Puget Bio au moment de servir : succès assuré !

Découvrez nos recettes sur www.puget.fr

Instants gourmands

L'astuce de la journaliste culinaire

Une coulée d'huile d'olive dans une pâte à pain, et vous réinventez la Provence en un seul repas ! Ajoutez encore un peu de sucre, un zeste de citron râpé et une larme d'eau de fleur d'oranger, et vous obtiendrez une magnifique fougasse, version dessert.



1€ de réduction immédiate



9 951536 481003

Sur l'achat de votre bouteille Puget Bio. Bon valable jusqu'au 31/12/2011 en France, Corse et DOM-TOM compris. Il vous suffit de remettre ce bon de réduction lors de votre passage en caisse. Un seul bon par achat. L'utilisation et l'acceptation de ce bon pour tout autre achat entraîneront des poursuites. Offre non cumulable avec toute autre offre promotionnelle.

Depuis 1857
PUGET



SAS 457 208 619 RCS Nanterre

Depuis 1857
PUGET

Cécile

Cécile aime manger, cuisiner, et se raconter ! Chaque mois, elle nous parle des produits de saison qui la font saliver. Avec des recettes qu'on va vous redemander...



LA FRAISE DES BOIS

Celle qu'on trouve au marché est cultivée et n'a pas tout à fait le même goût que la sauvage. Son arôme est quand même irrésistible ! Choisissez des fraises des bois bien rouges, évitez de les laver et de les mettre au réfrigérateur. Mangez-les dans les heures qui suivent l'achat. Comme elles sont assez chères, mariez-les avec des fraises ordinaires, ou réservez-les pour deux délicieuses tartelettes à déguster en amoureux !



Un bouquet de fines herbes

Avec elles, tout prend un goût plus original et plus frais. J'en achète deux ou trois variétés chaque semaine pour les salades et les omelettes. Et s'il m'en reste, je fais un pesto en mêlant toutes les saveurs.

■ **Le basilic** est la star de l'été. Il est souvent plus parfumé quand il fait chaud. Je l'achète en très gros bouquets, d'abord parce qu'il se conserve mieux ainsi, et parce qu'il se marie avec tout. Celui à petites feuilles a généralement plus d'arôme. J'aime aussi le parfum anisé du basilic thaï.

■ **La coriandre** est géniale pour donner une saveur exotique aux recettes. Elle ressemble un peu au persil

Cerises ou framboises au marché sont à très bon prix ? Congelez-les !

Je les étale sur une plaque et je les poudre de sucre, qui protégera leur saveur et leur texture.

Dès qu'elles sont dures, je les enferme dans des petits sacs. Les fraises se congèlent plutôt en coulis.

plat. Comme lui, il faut la choisir verte et ferme, surtout pas en bouquets mous.

■ **La mélisse** est assez rare au marché, mais il y en a presque toujours sur les étals spécialisés en salades vertes et fines herbes.

Sa saveur subtile, fraîche et citronnée est intéressante avec les poissons ou dans les desserts aux fruits.

Vive la tomme de Savoie légère !

■ **C'est un des rares fromages légers** qui n'est pas totalement insipide. En plus il est fabriqué traditionnellement. Pour un bon équilibre entre saveur et calories, je préfère la tomme autour de 15 à 20 % de matières grasses, ni plus ni moins. Son goût fruité et son odeur très délicate la rendent agréable quand il fait chaud, dans les sandwiches ou les salades composées.

Mon volailler m'a dit :

Si on le rôtit au four ou à la broche, le poulet fermier jaune des Landes sèche moins que les poulets blancs. Le poids parfait : 1,7 kg.

M. Baramy, chez JMS gastronomie, maître volailler, Paris 3^e.

fait son marché

LA SARDINE

Même si cela donne l'impression de revenir de la pêche, évitez d'acheter des sardines en vrac, présentées sans dessus dessous. Préférez-les bien rangées dans une boîte, car elles sont fragiles et n'aiment guère être manipulées. Vérifiez qu'elles n'ont pas ou peu de traces rouges autour de la tête, ce qui garantit leur fraîcheur. Mangez-les le jour même de l'achat. Plus elles sont grosses, plus elles sont grasses, un avantage pour la cuisson au barbecue.



Même pas peur... de l'araignée de mer !

Je craque pour la finesse de sa chair et j'avoue que j'adore impressionner mon fils en lui montrant que je n'ai aucune appréhension à toucher la bestiole ! Il faut en effet vérifier qu'elle est vivante : on la retourne et elle replie aussitôt ses pattes. Les meilleures pèsent 1 kg et ce sont les femelles, ce que je ne sais pas reconnaître... mais le poissonnier, lui, sait ! Cuisez-la dans un court-bouillon nature, sinon elle prend un goût de carotte et d'oignon."

Le jus d'ananas contient des enzymes qui attendrissent la viande. J'y fais mariner 2 heures des morceaux de poulet, de canard ou de porc avant de les griller.

L'agneau sur le grill

J'aime l'agneau au barbecue, qui met bien son goût en valeur.

■ **L'épigramme** est un morceau économique, taillé dans la poitrine. Les os lui donnent une saveur marquée, sans excès. Le gras fond en grande partie pendant la cuisson et la viande devient croustillante. ■ **Les côtelettes** sont tendres, et plus faciles à manger que l'épigramme. J'en fais souvent pour les enfants. Les côtes secondes ou découvertes ont une chair plus persillée. ■ **Pour les brochettes**, je choisis du gigot, à servir rosé, ou de l'épaule, un peu plus grasse et moins chère.

Pour que le jaune des œufs durs reste bien centré, il faut que la chaleur se diffuse rapidement à cœur. Je sors donc les œufs du frigo 1 h à l'avance puis je les plonge dans de l'eau frémissante en remuant.

LES MEILLEURS PRODUITS DE SAISON

Fruits

- Amande fraîche
- ✓ Cerise
- ✓ Fraise des bois
- Groseille
- Melon
- Nectarine

Produits de la mer

- Araignée de mer
- ✓ Sardine
- Palourdes
- Thon blanc

Viandes

- Agneau à griller
- ✓ Lapin
- Pigeon

Fromages

- Camembert
- Chèvres
- Saint-marcellin
- Tomme de Savoie légère

Légumes

- Artichaut
- ✓ Courgette
- Girolle
- ✓ Haricot vert
- Asperge
- Radis

Fines herbes

- Mélisse
- Basilic
- Coriandre

■ Pleine saison ■ Début de saison ■ Fin de saison

LE HARICOT VERT

Mince et long, assez foncé, le haricot filet est le plus chic et celui qui a la saveur la plus fine, pour peu qu'on évite de le cuire trop longtemps. Le haricot mangetout est plus gros, pâle et très moelleux grâce à ses grains un peu plus formés. Les deux s'achètent très frais, raides et cassants, avec la pointe effilée, surtout pas fripée. Gardez-les deux jours maxi au réfrigérateur, enveloppés dans un torchon.





Rarement décevante, la courgette gagne quand même à être choisie avec attention. Achetez-la jeune, c'est-à-dire plutôt petite et surtout très ferme, notamment à l'extrémité, avec une peau brillante. Bien fraîches, les courgettes "crissent" quand on les frotte entre elles. Si vous en trouvez, n'hésitez pas à les manger crues, vous découvrirez leur petit goût de noisette. La courgette jaune n'a pas une saveur différente, mais sa couleur apporte une note décorative.

Ratatouille d'été

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 25 MIN

ATTENTE : 1 H - CUISSON : 1 H

RÉFRIGÉRATION : 6 H

◆ 500 g de tomates ◆ 2 aubergines moyennes ◆ 3 courgettes ◆ 4 oignons ◆ 1 poivron vert, 1 jaune et 1 rouge ◆ 2 gousses d'ail ◆ 15 cl d'huile d'olive ◆ 1 feuille de laurier ◆ 2 brins de thym ◆ 3 brins de persil plat ◆ sel, poivre.

COUPEZ les aubergines en cubes, parsemez-les de sel et laissez-les dégorger 1 h dans une passoire. Coupez les tomates en morceaux, épépinez-les. Retirez les graines et les cloisons blanches des poivrons. Pelez et émincez les oignons.

ESSUYEZ les aubergines. Faites-les revenir 15 min en cocotte avec 4 cuil. d'huile. Retirez-les. Faites revenir séparément les courgettes, les poivrons et les oignons dans 2 cuil. d'huile, environ 10 min pour chaque légume.

RASSEMBLEZ tous les légumes cuits, ajoutez les tomates, l'ail pressé, le



thym, le laurier, le persil haché, sel et poivre. Laissez mijoter 20 min à découvert. Laissez refroidir, servez frais.

C'EST MEILLEUR

Vérifiez l'assaisonnement, qui doit être relevé. Laissez refroidir à température ambiante, puis gardez 3 h au réfrigérateur, les saveurs vont s'épanouir.

Elle embaume le soleil du Midi, ce qui en fait une bonne copine de vacances. Quand elle est toute fraîche, on la croque même crue.

La courgette

Salade de courgettes croquantes au parmesan

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 1 MIN

◆ 4 petites courgettes bien fermes ◆ 100 g de parmesan en morceau ◆ 60 g de pignons ◆ 1 brin de basilic ◆ 3 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 petit piment rouge frais ◆ sel.

RINCEZ et séchez les courgettes. Supprimez les extrémités. Avec un épluche-légumes, coupez-les en rubans dans la longueur. Toujours avec l'épluche-légumes, taillez le parmesan en fins copeaux.

FAITES GRILLER les pignons à sec dans une petite poêle antiadhésive.

ÉPÉPINEZ le piment, puis hachez-le finement, en vous protégeant les mains avec des gants fins.

MÉLANGEZ les courgettes dans un saladier avec le piment, le basilic effeuillé, les pignons, l'huile et du sel. Mélangez et répartissez sur les assiettes avec le parmesan.

C'EST FORT

Certains piments sont très forts, un petit morceau peut suffire. Demandez conseil à votre primeur. Et enlevez les graines, qui sont très piquantes.



Le lapin

On le redécouvre avec plaisir, c'est une viande fine et maigre. Mon conseil, goûtez ce gratin : irrésistible !



Gratin de râbles de lapin aux carottes

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON : 45 MIN

◆ 1 botte de carottes ◆ 3 gros râbles de lapin ◆ 1 bouquet garni ◆ 1 oignon ◆ 4 cuil. à soupe de chapelure ◆ 4 cuil. à soupe de parmesan râpé ◆ 6 brins de persil ◆ 50 g de beurre ◆ sel, poivre.

ÉPLUCHEZ les carottes et l'oignon, coupez-les en rondelles. Faites dorer les râbles avec 25 g de beurre en cocotte. Retirez-les. À leur place, faites revenir les carottes et l'oignon dans 25 g de beurre.

REMETTEZ la viande dans la cocotte avec le bouquet garni et 10 cl d'eau. Salez, poivrez, couvrez, mijotez 40 min.

DÉSOSSEZ les râbles, coupez-les en dés. Hachez le persil.

MÉLANGEZ le lapin et les légumes dans un plat. Parsemez de chapelure, de parmesan et de persil. Faites gratiner 5 min sous le gril du four et servez.

BON À SAVOIR

Les râbles pèsent 250 à 380 g et conviennent pour une à deux personnes. Attention, les os comptent pour 25 % du poids. Ils existent aussi désossés.

Lapin fricassé à l'ail et aux olives

POUR 4 À 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 1 H

◆ 1 lapin fermier coupé en morceaux ◆ 150 g d'olives noires et vertes ◆ 6 gousses d'ail ◆ 30 cl de vin blanc sec ◆ 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ 20 g de beurre ◆ 2 brins de thym ◆ poivre.

ÉBOUILLANTEZ les olives 1 min, égouttez-les. Faites dorer 10 min les morceaux de lapin et les gousses d'ail non pelées avec l'huile d'olive et le beurre dans une cocotte. Poivrez la viande, ajoutez les olives et le thym.

VERSEZ le vin et portez à ébullition. Laissez frémir pendant 5 min en remuant puis couvrez et laissez mijoter 45 min sur feu très doux.

SERVEZ avec des gnocchis de pomme de terre ou de la polenta. Et si vous préférez une garniture plus légère, essayez le fenouil braisé.

UTILE

Pour ébouillanter les olives, mais aussi les fèves à peler ou le couscous précuit, versez-les dans une passoire et immergez-la dans l'eau : hop, égouttage ultra-facile !



Entier, un lapin de qualité est charnu, rose, d'aspect satiné. Les découpes sont très pratiques, notamment les filets, qui sont tendres et cuisent très vite. Morceaux de choix, les râbles sont faciles à manger. Les cuisses fournissent une portion généreuse de viande. Mais les connaisseurs préfèrent l'épaule et la gigolette, savoureuses et moelleuses.

Elle est juteuse, elle fait envie. On en profite sans attendre, la saison est courte !

La cerise

Glace cerise et crème fraîche



entière ♦ 1 cuil. à café d'extrait de vanille liquide.

RINCEZ et séchez les cerises. Coupez-les en deux, ôtez les noyaux. Faites bouillir 5 min 150 g de sucre et 25 cl d'eau dans une casserole. Ajoutez les cerises, laissez confire 10 min à feu doux. Laissez refroidir.

MÉLANGEZ le lait, la crème, l'extrait de vanille et le reste de sucre. Faites prendre en sorbetière. Mixez rapidement les cerises avec la moitié du sirop. Quand la glace est presque prise, ajoutez-les dans la sorbetière.

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 15 MIN
ATTENTE : 1 H + 20 MIN

♦ 300 g de cerises ♦ 250 g de sucre en poudre ♦ 25 cl de lait entier ♦ 25 cl de crème fraîche épaisse

PLUS DE GOÛT

Pour un goût de cerise plus marqué, utilisez de préférence des griottes. Il n'y en a guère sur les marchés, mais peut-être au verger du voisin ? Sinon, commandez-en chez un primeur.



Les variétés actuelles sont plus nombreuses qu'autrefois et leurs noms, forcément mal connus, sont souvent inscrits de façon peu fiable à l'ardoise des revendeurs. Peu importe, car la plupart sont très bonnes. Mieux vaut s'intéresser à leur fraîcheur, en les choisissant brillantes, assez fermes et surtout avec une queue verte et solidement attachée, ce qui garantit une cueillette récente. Un doute côté maturité ? Demandez au maraîcher et goûtez-en une !

Quelles sont les vertus des fruits rouges ?



La réponse de notre experte nutritionniste
Dr Catherine Serfaty
Lacrosnière

"Leur point fort est leur richesse en vitamine C, et plus généralement en antioxydants. La cerise a une forte concentration en bêta-carotène, qui lui donne sa belle couleur. Son calcium la rend reminéralisante, son potassium diurétique, son cuivre antirhumatismale, et son fer aide à lutter contre la fatigue. Riche en vitamine B 9, la cerise est recommandée aux femmes enceintes, d'autant que son index glycémique est très bas.

Elle se conserve dans un sac en plastique perforé.



Mousse au chocolat à la compote de cerises

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 10 MIN
ATTENTE : 6 H

♦ 200 g de chocolat noir ♦ 4 œufs entiers + 2 blancs ♦ 300 g de cerises ♦ 50 g de sucre ♦ 1 cuil. à soupe de kirsch.

RINCEZ et séchez les cerises. Coupez-les en deux et dénoyautez-les. Versez-les dans une casserole avec le sucre et laissez compoter pendant 10 min. Ajoutez le kirsch, mélangez puis laissez refroidir.

CASSEZ le chocolat en morceaux et faites-le fondre au bain-marie. Battez les 6 blancs d'œufs en neige ferme. Ajoutez les 4 jaunes dans le chocolat tiédi. Incorporez délicatement les blancs, en trois fois.

RÉPARTISSEZ les cerises dans six verrines. Complétez avec la mousse



au chocolat et faites prendre 6 h au réfrigérateur. Pour servir, décorez éventuellement d'une noisette de chantilly et de cerises fraîches.

AVIS DE PRO

Faites fondre le chocolat sans lui ajouter d'eau, ce n'est pas nécessaire pour éviter qu'il brûle. Cela risque en revanche de le rendre granuleux.

Les Fromages de Suisse, révélateurs de sensations !

Le goût de l'authentique



Sans la passion des maîtres-fromagers, l'air pur des montagnes et... les vaches suisses, Les Fromages de Suisse n'auraient pas leur place sur vos plateaux. Leurs saveurs généreuses, leurs goûts inimitables, la richesse de leurs arômes en font les partenaires incontournables de votre gourmandise et de votre génie en cuisine.

EMMENTALER AOC
Switzerland



Appenzeller
SWITZERLAND



ROSSI conseil - RCS Paris B 422 496 018 - Crédit photo : Matthieu Cellard



Retrouvez + de 100 recettes sur le site www.fromagesdesuisse.com

Suisse. Naturellement.

Les Fromages de Suisse.
www.fromagesdesuisse.com



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.
www.mangerbouger.fr



Georges Flaig



Obersteinbach (67)

Anthon régals d'Alsace

Les guides n'ont d'yeux, désormais, que pour les jeunes chefs alsaciens, tel Georges Flaig installé loin de la Route des vins. D'une vieille maison de famille ayant conservé son âme, Georges a fait un restau-

rant au goût du jour. Même la salle à manger a repris des couleurs. Cuisine précise, inventive, réalisée par un chef qui joue des contrastes pour mieux surprendre. Une carte courte mais de grandes idées. On se régale de sa "plumas"

(échine) de cochon ibérique cuite à la plancha et de ses jambonnettes de grenouilles. Des plats a priori simples, qui respectent la saveur des produits du pays mais dont on peut découvrir la complexité en suivant les cours de cuis-

ne. Belle carte des vins proposée par un sommelier tonique. Desserts délicieux, telle cette glace à la bière artisanale d'Uberach, servie avec un macaron glacé au malt.

Menus 24-48 €. Fermé les mar-mer (sauf pour les cours).

Sérignan (34)



L'Harmonie

Un accord terre-mer détonant

Bruno Cappellari, autodidacte des fourneaux, vient d'ouvrir un nouveau restaurant, plus grand, tout près du premier, au sud de Béziers. C'est un bonheur de profiter, au retour de la plage, de sa belle maison à la déco zen, ouverte sur un parc. Ce chef travaille les mélanges d'épices et de saveurs : le velouté de mozzarella, sorbet tomate, piment d'Espelette et jambon de Parme est succulent et étonnant. Le hamburger au foie gras, céleri et chutney de rhubarbe aussi.

Menus 18 € (midi en sem), 26-60 € ; carte 50 €. Fermé sam midi et mer.

Tours (37)



L'Arôme

Attention, talent!

À deux pas du vieux Tours, une adresse espiègle et gourmande. Le jeune chef Mikael Teluk est passé par de grandes tables parisiennes (L'Astor époque Robuchon, Lucas-Carton avec Senderens). Il compose ici une carte qui magnifie le pays tourangeau, n'utilisant que des produits locaux. Il exprime son talent joliment, aussi bien dans un hachis Parmentier maison qu'avec un dos de lieu sur une purée de panais. Ne ratez pas la formule du midi, à prix tout doux.

Formule du midi 13,50 € ; menus 19-28 € le soir. Ouvert mar au sam.

Paris (16^e)



Joséphine

La multiplication des pains

Héritier d'une famille de meuniers, Jean-François Celbert a baptisé sa boulangerie-restaurant du prénom de sa grand-mère. Têtu et prudent à la fois, il a su s'entourer (Éric Léautey notamment), côté déco comme côté assiette. Les odeurs de pain chaud attirent une clientèle sucrée-salée, qui vient profiter de la terrasse, à deux pas de l'Arc de Triomphe. Un lieu tout simple pour déguster plats du jour à l'ancienne (tomates farcies, navarin d'agneau), bons pains et pâtisseries.

Plat du jour 13 €. Ouvert lun au ven. Réservation conseillée le midi.



Références exigées

Caractère méridional
cherche accords
parfaits avec recettes
savoureuses



Cellier des Dauphins®

AOC Côtes du Rhône

Né du mariage de la terre et du soleil,
Cellier des Dauphins - AOC Côtes-du-Rhône
invite à conjuguer à l'infini idées gourmandes
et saveurs authentiques.

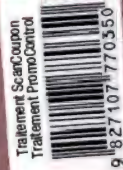


0,35€ de réduction

pour l'achat d'1 bouteille 75 cl de Cellier des Dauphins
Prestige rouge sur remise de ce bon en caisse.

Bon non cumulable pour un même achat. L'utilisation de ce coupon
pour tout autre achat entraînera des poursuites.
Offre valable jusqu'au 31 octobre 2011 réservée aux personnes majeures
en France y compris Dom-Tom, en Belgique et au Luxembourg.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.



Le Studio T INCORPUS VALÉRIE 30/05/06 22

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

8 week-ends à moins de 150 euros

Goûter mais aussi cueillir, marcher, apprendre, sentir... et cuisiner!
Avec ces échappées gourmandes, le bonheur est tout proche.

1 Excitant

PARTICIPER À LA BRIGADE D'UN ÉTOILÉ

Prenez votre vendredi et dégustez le superbe menu "Glazicks" d'Olivier Bellin, servi uniquement en semaine et le midi. Le lendemain, vivez le coup de feu! Chaque samedi et mercredi, le chef breton accepte des néophytes dans sa brigade. Lever les filets de sole, préparer les légumes, présenter la fameuse glace au caramel et au blé noir... De 9h30 à 14h30, on fait tout "pour de vrai"! L'auberge nichée dans une ancienne maréchalerie, entre Quimper et Concarneau, offre une vue splendide de la pointe de Bretagne et, pour mieux en profiter, quelques chambres ouvriront à l'automne. En attendant, on logera tout près, au Ty Mad, une adorable villa balnéaire en granit du XIX^e siècle dans un quartier calme de Douarnenez, à 100 mètres de la plage.

50 € la matinée en atelier cuisine
+ 49 € le déjeuner + 51,50 € la nuit et le petit déjeuner au Ty Mad
= 150,50 € par personne.



Au Ty Mad, déco design et vue sur la mer.

2 Voluptueux

ASSEMBLAGE DE VIN À SAINT-ÉMILION

Un peu plus de merlot ou de cabernet franc? Lors de cet atelier unique, on assemble, sous la direction d'un œnologue, quatre cépages du Château Haut-Sarpe (saint-émilion grand cru classé) pour créer le cru de ses rêves! On repart avec sa bouteille capsulée et étiquetée, à déguster rapidement... Pourquoi pas dans une jolie chambre du château de Môle, une propriété vigneronne proche qui vous ouvre aussi ses chais. Pour le dîner, rendez-vous au Comptoir de Genès qui propose à prix plancher soixante-dix appellations des méconnues côtes-de-castillon.

Atelier d'assemblage et visite du château Haut-Sarpe, 80 € + 49 € la nuit et le petit déjeuner + 20 € le repas au Comptoir de Genès = 149 € par personne.



Le plaisir d'élaborer soi-même sa propre bouteille.



La Maison Oppoca dans le ravissant village d'Ainhoa.

3 Insolite

MARAÎCHAGE BASQUE

Au cœur d'Ainhoa, visite avec Patxi et Dominique Massonde, chefs de la Maison Oppoca, chez leur voisin maraîcher. On y ramasse petits oignons, radis, piment d'Espelette... que l'on prépare ensuite avec Patxi. Avec un poisson ultra frais ou du veau élevé sous la mère, la récolte se déguste sur le pouce et sur le passe comme de vrais cuis-tots! Dîner dans la salle des joueurs de pelote (au dessert, l'épatant gâteau basque de Dominique) avant de rejoindre une des dix chambres ouvertes sur la campagne.

Cueillette, atelier et déjeuner sur le pouce, 60 € + 45 € la chambre + 30 € le dîner + 9 € le petit déjeuner = 144 € par personne.



À la recherche des plantes sauvages comestibles.

4 Champêtre

CUEILLETTE DANS LA FORÊT NORMANDE

Installée près de Bagnoles-de-l'Orne, la famille Quinton fait goûter, à ses deux adresses, le doublement étoilé Manoir du Lys et le charmant Ô Gayot, les délices des sous-bois de la forêt d'Andaine. On l'explore accompagné d'un botaniste lors de week-ends consacrés aux plantes sauvages comestibles (prochaines dates, 17-19 juin), avant un déjeuner à la table du Ô Gayot. Le lendemain, on rejoint en cuisine le chef Franck Quinton qui prépare chénopodes, asperges sauvages et le reste de la récolte de la veille.

Week-end "Plantes sauvages en forêt d'Andaine", du samedi 11 heures au dimanche 15 heures, 150 € par personne en chambre double à l'hôtel Ô Gayot. Dîner au Manoir du Lys, supplément 23 €.



Emballage écolo pour les banons de Limans.

5 Sportif

BISTROT-RANDO-GASTRO-DODO EN HAUTE-PROVENCE

Dans les Alpes-de-Haute-Provence, les "bistrots de pays", auberges où

l'on se délecte de produits du terroir, associent casse-croûte et randonnée. Ainsi, un accompagnateur emmène découvrir le miel en vallée de la Durance, la lavande sur le plateau de Valensole ou le banon de Limans... Les 4 et 18 juin, on arpentera la montagne de Lure sur les traces de l'agneau de Sisteron, qu'on savourera ensuite au Bistrot de Châteauneuf. Le soir, on se repose à La Fare 1789, maison d'hôtes raffinée où Laurent Baussan, prépare admirablement les légumes du potager.

Rando-bistrot avec casse-croûte, 43 € + 77 € la nuit et petit déjeuner + 25 € le dîner = 145 € par personne.

■ Adresses en fin de numéro

Et aussi...

Vivre l'atmosphère quasi médiévale des fermes en autarcie

au Domaine de Mestré, près de l'abbaye de Fontevraud. Dominique Dauge élève poules, pintades, cochons... qui deviennent entre les mains de son épouse, Rosine, et de sa cadette, de savoureux petits plats. Par personne, 40 € la nuit + 10 € le petit déjeuner, 26 € le dîner.

Apprendre à cuisiner les résineux des Vosges

de l'entrée au dessert, avec Philippe Laruelle, chef de l'hôtel restaurant Le Val Joli, à dix minutes de Gérardmer. Par personne, 41 € la nuit + 12 € le petit déjeuner + 50 € le cours de cuisine (3 heures) et le déjeuner + 31 € le dîner.

Conjuguer art et vins sur la route de Narbonne

au Domaine Gérard Bertrand-Château l'Hospitalet. Caves de dégustation, expositions, ventes aux enchères et même festival de jazz (du 4 au 9 août). Par personne, le dîner, la nuit et le petit déjeuner, la balade dans les vignes et la visite des chais, 100 €.

Élaboré au cœur du bassin de l'Adour, entre les Pyrénées et l'océan, c'est le plus connu des jambons secs français.

Le Bayonne roi des jambons



Signé de la lauburu, la croix basque.



Découpe tout en finesse.

son moelleux, son arôme délicat et sa couleur rosée. On l'aime également pour les recettes originales qu'il suscite. Jean-Claude Tellechea, chef de l'Auberge du Cheval Blanc à Bayonne, en fait l'apologie. "Il se décline en toute saison et sort des sentiers battus en cake, en garbure, en salade, en piperade, en roulé au fromage frais... Il se marie de façon inattendue avec des poissons et des crustacés, en particulier les langoustines, mais aussi avec des viandes et des volailles, sans oublier ses compléments savoureux comme les tomates, poivrons, aubergines et courgettes, relevés d'huile d'olive. Je le prépare souvent avec des haricots blancs mijotés ou en parmentier au jus de truffe, un délice." Ultime vertu, il est peu salé et ses acides gras contribuent à faire baisser le taux de cholestérol. Qui dit mieux ?

Rabelais le cite dans *Gargantua* et, comme toute spécialité gourmande, il a sa légende. Il était une fois, au XIV^e siècle, un sanglier blessé par le comte de Foix, qui tomba dans une source d'eau salée à Saliès-de-Béarn. On l'y retrouva quelques mois plus tard, mort certes, mais parfaitement conservé...

SEPT À DIX-HUIT MOIS D'AFFINAGE

Aujourd'hui, c'est toujours et exclusivement le sel de Saliès-de-Béarn qui sert à la fabrication du jambon de Bayonne, ainsi nommé car il doit sa notoriété au port qui en assurait le commerce. Et quelle fabrication ! "L'origine des porcs, nourris au maïs du Sud-Ouest, la durée de salaison et d'affinage, entre sept et dix-huit mois selon le poids, le séchage, parfois assuré par le foehn, ce vent chaud et sec qui souffle chez nous, tout est scrupuleusement respecté", explique

Pascal Bonnin, responsable de fabrication chez Delpéyrat. Il rappelle qu'aucun produit ne peut être vendu sans l'estampillage final, la fameuse lauburu, croix basque brûlée au fer rouge sur la couenne par les maîtres affineurs, qui jugent "au nez" et goûtent chaque échantillon. Leader dans sa catégorie, certifié IGP (Indication géographique protégée) depuis 1998, le jambon de Bayonne est apprécié pour son léger goût de noisette,

Varions les plaisirs!

Si le jambon de Bayonne certifié présente toujours des propriétés et une qualité égales, il existe également des saveurs et des affinages différents.

Jambon frotté au piment d'Espelette
Un goût relevé et fruité. Il se déguste en chiffonnade

à l'apéritif ou en piperade, avec un vin du Pays basque (entre 25 et 35 euros le kilo).

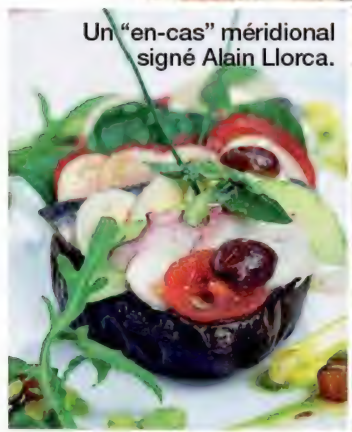
Jambon très affiné
Jusqu'à 14 mois, c'est un plaisir rare. Il est distribué localement (par exemple, chez Montauzer à Bayonne). Légèrement plus corsé que le Bayonne classique, on le

préfère en larges tranches, notamment avec du melon (entre 40 et 50 euros le kilo).

Jambon frotté au poivre
Il est conseillé de le servir en plat principal, simplement poêlé aller/retour, accompagné d'une salade verte ou d'une purée (entre 25 et 35 euros le kilo).



Un "en-cas" méridional signé Alain Llorca.



Saint-Paul-de-Vence depuis la terrasse du restaurant Llorca.

5 raisons de choisir l'arrière-pays cannois

1

Parler casseroles à La Colle

Pour la première édition de Cuisine et Littérature en fête, les 4 et 5 juin, les stars du livre culinaire et œnologique échangent à La Colle-sur-Loup. Sophie Dudemaine donne rendez-vous à ses fans au jardin public, Valérie Cupillard enseigne le bien-manger bio, et quinze chefs (dont la finaliste de Top Chef 2011, Stéphanie Le Quellec) se livrent à des démonstrations.

2

S'offrir un déjeuner au soleil

De la terrasse du restaurant Alain Llorca, le regard plonge sur les remparts de Saint-Paul-de-Vence et la mer. Tous les jours au déjeuner, le chef y sert une formule à 38 €. Un exemple de menu ? Focaccia à la tomate cerise confite et glace moutarde, filet de saint-pierre grillé, tiramisu... Réservez !

3

Goûter un vin rare

Chaque après-midi, René Rasse ouvre à la visite son domaine installé sous le Baou de Saint-Jeannet. Après vinification, rouges, blancs et rosés passent en bonbonnes exposées au soleil, d'où l'arôme spécifique de ces quinze mille bouteilles que s'arrachent les amateurs.

4

Dormir dans une bastide avec vue

Depuis les chambres de Fleur de Pierre, une maison d'hôtes accolée à un hameau du XVI^e, on voit émerger Saint-Paul-de-Vence. 2 000 m² de jardin, piscine, terrain de pétanque ajoutent au bonheur. Dès 125 € la chambre.

5

Fréquenter la crème des pâtisseries

Christian Cottard (pâtisserie Cottard), Christophe Niel (Gray d'Albion), Lilian Bonnefoi (Cap Eden Roc)... Ces pâtisseries sont les princes des douceurs de la Riviera. La maison natale d'Auguste Escoffier à Villeneuve-Loubet, devenue musée de l'Art culinaire, les invite à célébrer leur art lors de Cerise sur le gâteau, jusqu'au 31 octobre. À ne pas rater : les ateliers macarons, chocolats et "sphérification" (taille en boules des fruits).

■ Adresses en fin de numéro

Et aussi...



Fête de la morue à Binic (Côtes-d'Armor)

Le dernier producteur de morue salée des Côtes-d'Armor, Le Grand Léjon, officie dans ce joli port qui fut au XIX^e siècle un des premiers ports morutiers de France. Du 2 au 5 juin, les gréments affluent dans la baie, les charrettes à cheval approvisionnent à nouveau les navires échoués sur le sable. Au menu, accras, brochettes, galettes à la morue et à l'aïoli, andouilles au cidre.

Visite de vignobles en Cadillac

Bien que la bastide de Cadillac, à 35 km au sud de Bordeaux, soit le fief des vins doux, elle produit également des rouges appellation cadillac-côtes de Bordeaux dans une cinquantaine de domaines ouverts les 11 et 12 juin. Au programme : marché des producteurs, rallye de voitures anciennes, tue-cochon et autres jeux.



Dîner en hauteur en Tarn-et-Garonne

Riche en pigeonniers, le Tarn-et-Garonne en a converti certains en gîtes. Classique ! Ce qui l'est moins, c'est que des chefs tels Cyril Simon ou Patrick Dumontier y livrent, pour toute réservation de deux nuits – soit 155 € –, un dîner gastronomique (qui est inclus dans le prix).

Pourquoi les coûtent-ils si

On adore les cuisiner, mais côté budget, les fruits et légumes tiennent le haut du panier! "Le consommateur ressent une hausse constante, au point que celle-ci est devenue le principal frein à l'achat", analyse Romain Girard (association Familles rurales). Cet économiste établit chaque été un observatoire des prix à partir de relevés dans trente-huit départements. Son verdict? En 2010, nous avons payé nos légumes 5,5 % plus cher qu'en 2009. Quant aux fruits, ils ont bondi de 11,1 %. Résultat, l'addition pour consommer 400 g de fruits et légumes par jour, ainsi que le préconise l'OMS, se montait, l'année passée, à 1,04 euros, contre 95 centimes en 2009. Budget pour un couple avec deux enfants: 126,60 euros par mois. Encore plus cher, version bio. Le kilo de fruits et de légumes progresse alors respectivement de 68 % et 69 %.

Soyons juste. Tous les produits n'ont pas augmenté. Cette année, la salade est restée bon marché. De même que le concombre, l'endive, la pomme ou le kiwi. "Depuis 2007, le panier moyen demeure globalement stable par rapport à l'inflation, puisqu'il n'a augmenté que de 3 %", tempère Romain Girard. Mais pour certaines primeurs, les prix font les montagnes russes. En cause, avant tout, les caprices de la nature. "Les fruits et les légumes constituent la denrée la plus fluctuante du marché alimentaire, car dépendante de la météo, périssable et non stockable", rappelle Valérie Sené, d'Interfel (Association interprofessionnelle des fruits et des légumes). Une gelée au mauvais moment suffit pour que la production d'abricots soit divisée par deux, ce qui engendre illico une envolée des cours. La décision prise par certaines filières de monter en gamme est un autre facteur de hausses.

Les aléas climatiques et les détaillants font valser les étiquettes

Sinistrés par la concurrence de la grosse fraise ronde d'Espagne, les producteurs français ont ainsi opéré un virage radical dans les années 1990. Ils préféreraient maintenant réduire de moitié leurs volumes et miser sur des variétés raffinées, mais onéreuses à cultiver. Idem avec la tomate. "Nos produits sont souvent plus chers, mais notre cahier des charges est draconien", note Pierre Diot, le président de l'AOP "tomates de France", qui rappelle aussi qu'à "6 euros la

journée de main-d'œuvre au Maroc contre 12 euros de l'heure en France, il est difficile de rivaliser". Pour les traitements antiparasitaires, les cultivateurs de tomates de l'Hexagone ont majoritairement opté pour la lutte biologique intégrée au moyen d'insectes qui protègent les récoltes, dont le macrolophus, une punaise friande de pucerons. Hélas, vendue 0,70 euros pièce au producteur, la bestiole ne quadrille qu'un seul mètre carré de plantation!

Se passer de pesticides a donc un coût, bien visible du côté du bio. Les tarifs himalayens pratiqués par la filière s'expliquent aussi par la faiblesse de la production bio française (seulement 4,6 % de la surface totale consacrée aux fruits et légumes) qui oblige à importer. Et par de vrais abus du côté des détaillants. "L'estampille bio provoque souvent des prises de marge importantes", remarque Romain Girard.

Ah, les marges! Elles sont parfois opaques et les pratiques pernicieuses. Pour des raisons d'organisation, les supermarchés fixent une fois par semaine leurs prix de vente, la plupart du temps en se calant sur le cours le plus haut du moment, sans répercuter les fluctuations de coûts (les baisses en particulier), qui ont pourtant lieu plusieurs fois par jour sur les marchés de gros. Si, sur les cerises (voir ci-contre) elles n'atteignent



Travaux agricoles - éclaircissage, c'est-à-dire élimination d'une partie des fleurs ou des fruits d'un arbre un peu trop chargé, traitements divers, pertes, coûts de production du verger, salaires et marges des exploitants.

1,25 €
soit 25 % du prix

Ramassage des fruits

1,50 €
soit 30 % du prix

* Prix moyen estimé en 2010, variable selon la récolte.

fruits et légumes cher ?

De l'asperge au melon, les prix s'envolent régulièrement. Comprendre le pourquoi de ces hausses aide à faire les bons choix.



5 € le kilo*
De l'arbre à notre assiette,
le prix du kilo de cerises
aura quadruplé.

Marge commerciale
du grossiste ou de la centrale d'achat, puis des détaillants ou grandes surfaces.

1 €

soit 20 % du prix

Transport et logistique

0,50 €

soit 10 % du prix

Tri et conditionnement

0,75 €

soit 15 % du prix

“que” 20 %, elles grimpent jusqu'à 50 % pour les pommes ou les tomates. La loi de modernisation de l'agriculture, entrée en vigueur en mars dernier, mettra-t-elle fin à ce décalage ? Pas sûr. Elle oblige les distributeurs et les producteurs à signer, pour trois ans, un contrat qui fixe les prix une bonne fois pour toutes. Un système inapplicable pour les fruits et légumes dont les volumes et les cours peuvent varier chaque jour. De plus, cet accord ne concerne pas les coopératives agricoles qui représentent une part importante de la profession.

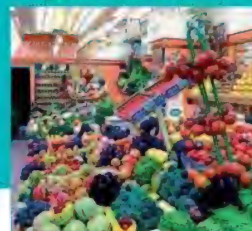
Pour acheter malin, la règle d'or consiste donc à toujours avoir en tête la notion de “juste prix”. Selon Interfel, le panier moyen, tous fruits et légumes confondus, tournerait autour de 2 euros le kilo... À condition d'acheter local et au bon moment. Plusieurs études montrent qu'en saison, acheter français, voire régional, revient moins cher. Enfin, il ne faut pas hésiter à se rendre au marché. Contrairement à une idée reçue, y remplir son panier n'engendre pas forcément un surcoût puisque les variations des cours s'y répercutent bien plus vite que dans les grandes surfaces. Sans compter l'ambiance et le plaisir de parcourir les étals qui, lui, n'a pas de prix !

Ruineux et pas toujours bons

Même en pleine saison, on peut être déçu par la qualité des fruits et légumes. “En fonction de la météo, la promesse gustative n'est pas stable”, reconnaît-on chez Interfel. Pourtant, des outils (sondes, pesée) permettent de mesurer le taux de sucre, par exemple celui d'un melon. Mais certaines pratiques empêchent

de proposer l'aliment à son meilleur. “Les récoltes précoces sont dictées par les calendriers promotionnels des grandes surfaces, établis de cinq à six semaines à l'avance”, reconnaît un professionnel.

Le stockage à basse température, la mise en rayon avant maturité influencent goût et texture. Autre source de déception, la standardisation. On ne garde que les variétés résistantes et appétissantes. Ainsi, la tomate cœur-de-bœuf (remplacée par un hybride) est devenue rare en supermarchés, car trop molle à maturité.



Viiiiite,



POUR
4
PERS.

PREPA
10
MINUTES

Salade estivale de pois chiches à l'orange

◆ 4 oranges ◆ 400 g de pois chiches en conserve (1 boîte) ◆ 10 brins de persil ◆ 200 g de fromage frais de chèvre ◆ 4 cuil. à s. d'huile d'olive ◆ sel.

PELEZ les oranges à vif puis détachez leurs segments au-dessus d'un saladier pour recueillir le jus qui s'écoule. Lavez, effeuillez le persil et ciselez les feuilles.

RINCEZ et égouttez les pois chiches. Ajoutez-les dans le saladier avec les oranges, le persil et une pincée de sel. Arrosez d'huile d'olive et mélangez. Répartissez dans les assiettes, parsemez du chèvre frais et servez aussitôt.

TRUC DE PRO

Pour peler l'orange à vif rapidement, posez-la sur la planche de travail. Maintenez-la d'une main et, à l'aide d'un couteau-scie, supprimez les bandes d'écorce en entamant à peine la chair, de haut en bas.

POUR
4
PERS.

PREPA
15
MINUTES

CUISON
10
MINUTES

- ⌚ Express
- ⌚ Le même en mieux
- ⌚ Petits prix
- ⌚ Ça change
- ⌚ Essentiel
- ⌚ 10 idées avec...
- ⌚ Enfants

à table

3 idées à dévorer qui se préparent en un clin d'œil, c'est tellement pratique.



Pad thaï aux blettes

◆ 350 g de crevettes décortiquées ◆ 6 feuilles de blettes ◆ 4 oignons fanes ◆ 1 gousse d'ail ◆ 1 citron vert ◆ 30 g de cacahuètes ◆ 250 g de nouilles instantanées ◆ 2 œufs ◆ 2 cuil. à s. de nuoc-mâm ◆ 2 cuil. à s. d'huile ◆ piment en poudre, sucre.

CUISEZ les nouilles à l'eau bouillante salée selon les indications du paquet (3 min environ), égouttez. Lavez les feuilles de blettes, hachez-les. Nettoyez les jeunes oignons avec leurs tiges et émincez-les. Pelez et hachez l'ail.

BATTEZ les œufs avec du sel et du poivre, cuisez en fine omelette à la poêle et coupez en lanières. Dans un wok, faites sauter 8 min les blettes et les oignons à l'huile avec l'ail et les cacahuètes écrasées. Ajoutez les crevettes et les nouilles, remuez 3 min. Puis l'omelette, le nuoc-mâm, le jus du citron, 1 pincée de sucre et de piment. Servez.

NOUILLES INSTANTANÉES

Pratiques, les nouilles et vermicelles asiatiques, de riz ou de blé, cuisent très vite à l'eau bouillante. À dénicher au rayon exotique du supermarché et à cuisiner comme vous aimez.



POUR
4
PERS.
PREPA
10
MINUTES

Mousse minute aux fraises

◆ 400 g de fraises ◆ 1 cuil. à café de jus de citron ◆ 50 g de sucre en poudre ◆ 500 g de fromage blanc ◆ 2 blancs d'œufs.

LAVEZ les fraises puis équeutez-les. Mixez-les avec le jus de citron. Montez les blancs d'œufs en neige ferme avec un fouet, dans un saladier. Ajoutez le sucre en pluie, tout en fouettant vivement.

FOUETTEZ le fromage blanc dans un saladier avec la moitié du coulis de fraise. Incorporez les blancs montés et répartissez dans les coupes. Garnissez du reste de coulis, mélangez pour zébrer et servez.

VITE MANGÉ !

Ce dessert est à servir rapidement avant qu'il ne retombe (on peut quand même le préparer avant de passer à table) Gardez-le au réfrigérateur pendant le repas.

Carpaccio de bœuf

Classique à l'italienne on s'en lasse un peu, même avec du parmesan.
3 variantes à tester sans tarder avec des petits plus vraiment gourmands.



BASIQUE

Du bœuf cru finement émincé, un petit filet d'huile d'olive, un trait de jus de citron, du sel, du poivre, du parmesan en fins copeaux et du basilic frais effeuillé.

POUR UNE ASSIETTE



50 g de gorgonzola



5 brins de persil plat



8 cerneaux de noix

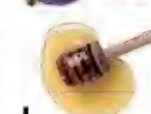
Disposez sur une assiette bien froide 100 g de bœuf à carpaccio. Éparpillez des grosses miettes de gorgonzola, le persil effeuillé et grossièrement ciselé. Arrosez d'huile et de jus de citron, salez et poivrez au moulin.



CORSÉ



2 belles figes



1 cuil. à soupe de miel



1 cuil. à café de baies roses



4 brins de ciboulette

Disposez la viande et les figes émincées en les alternant sur l'assiette. Fouettez du jus de citron, du sel, du poivre, le miel puis de l'huile, arrosez-en le carpaccio. Parsemez de baies roses écrasées. Servez décoré de ciboulette ciselée.



FRUITÉ



4 tomates cerises



2 oignons fanes



1 tranche de pain de campagne

Coupez le pain en dés et dorez-les à l'huile chaude. Disposez la viande sur l'assiette, garnissez des tomates et oignons émincés. Décorez des croûtons, salez, poivrez et arrosez d'huile. Complétez éventuellement de gouttes de crème de vinaigre balsamique.



CROQUANT

LA BASE

Taboulé libanais

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
RÉFRIGÉRATION : 4-5 H

◆ 100 g de boulghour (blé fin concassé) ◆ 4 tomates ◆ 2 oignons blancs ◆ 2 gros bouquets de persil plat + 1 de menthe ◆ 6 cuil. à s. d'huile d'olive ◆ 6 cuil. à s. de jus de citron ◆ sel, poivre.

VERSEZ le boulghour dans un saladier, couvrez-le d'eau et laissez-le gonfler 15 min. **PELEZ** et épépinez les toma-



tes. Taillez la chair en dés. Pelez et hachez les oignons. Effeuiliez le persil et la menthe, ciselez-les finement. **VERSEZ** les herbes dans un saladier avec boulghour essoré entre vos mains, tomates, oignons, sel et poivre. Arrosez du jus de citron et d'huile puis mélangez bien. Couvrez, réfrigérez 4-5 h.

LE CHAUD



Taboulé au parmesan

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 15 MIN

FAITES REVENIR 1 oignon haché, 5 min dans une sauteuse avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive.

AJOUTEZ 200 g de boulghour, 4 pétales de tomates confites à l'huile d'olive émincés et 40 cl d'eau tiède sa-

lée. Laissez cuire de 10 à 12 min sur feu doux.

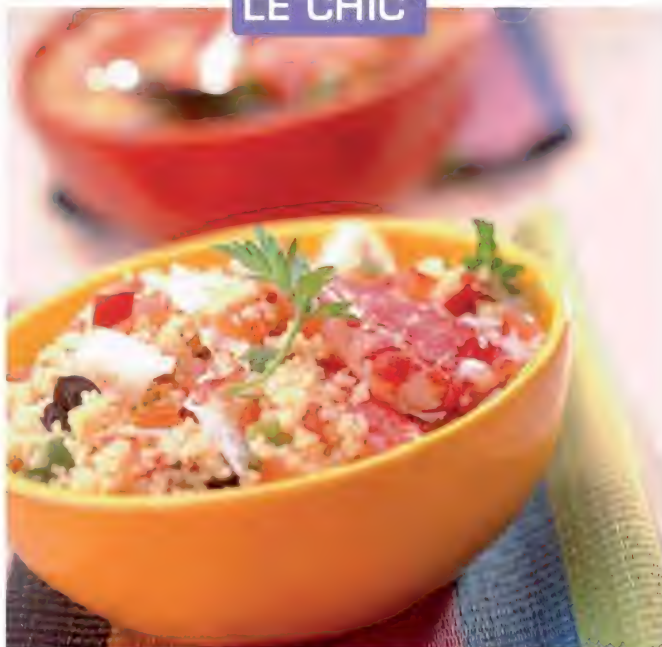
INCORPOREZ hors du feu, le jus d'1/2 citron, 2 cuil. à s. de basilic ciselé et 4 cuil. à s. d'huile d'olive. Couvrez et laissez gonfler pendant quelques minutes.

PARSEMEZ de copeaux de parmesan et servez en garniture d'un gigot ou de côtelettes d'agneau grillées.

Spécial taboulé

Vous adorez cette salade orientale qui a fait le tour du monde ? On lui donne un coup de fraîcheur marine ou on le glisse en garniture chaude.

LE CHIC



Taboulé de la mer

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
RÉFRIGÉRATION : 4 H

ARROSEZ 200 g de semoule de couscous moyenne de 20 cl d'eau tiède salée. Laissez gonfler 10 min.

MÉLANGEZ 1/2 poivron jaune, 1/2 rouge et 1/2 vert, grillés sur une flamme, pelés et émincés, et le boulghour. Ajoutez 300 g de chair de crabe cuite, le jus d'1 pamplemousse et de 2 citrons, 12 olives noires dénoyautées, 4 cuil. à s. d'huile d'olive, 4 brins de persil ciselés, sel et poivre. Réfrigérez 4 h.

En vidéo sur



www.cuisineactuelle.fr

Découvrez tous les secrets techniques pour réussir un bon taboulé en suivant notre leçon de cuisine filmée.

La meringue

Avec des blancs d'œufs, du sucre et plein de conseils, offrez-vous ces nuages blanc ivoire totalement craquants.

POUR ENVIRON
15 MERINGUES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 2 H

LA RECETTE

3 blancs d'œufs
1/2 citron
150 g de sucre
semoule
1 sachet de sucre
vanillé
sucre glace (décor).

◆ **AJOUTEZ** aux blancs quelques gouttes de jus de citron. ◆ **FOUETTEZ** à petite vitesse pour "casser" les blancs puis augmentez-la ; lorsque la neige est presque ferme, versez les sucres en pluie. ◆ **CONTINUEZ** de battre pour "serrer" les blancs qui deviennent fermes et brillants. ◆ **DISPOSEZ** les meringues, à l'aide d'une poche à douille, en les espaçant sur une tôle couverte de papier sulfurisé ; poudrez-les de sucre glace. ◆ **ENFOURNEZ** pour 2 h à th. 3 (90 °C) puis laissez-les sécher dans le four éteint jusqu'à refroidissement. Les meringues se conservent 3 semaines dans une boîte.

■ **Le secret :** utiliser un très grand saladier, sec et propre, et surtout des blancs sans aucune trace de jaune. Poser le saladier sur un linge afin de l'empêcher de glisser et vérifier aussi la propreté du batteur.

■ **La méthode :** au début, fouetter tout doucement les blancs en inclinant le saladier pour introduire de l'air, puis augmenter la vitesse du batteur. La neige est à point dès qu'elle forme un bec au bout des fouets.

■ **Les œufs :** ceux ayant séjourné une semaine au réfrigérateur donnent des blancs souples qui montent mieux. Les sortir 1 h à l'avance et les casser au dernier moment.

■ **Le geste :** retourner la poche sur la main pour la remplir. Tortiller le haut pour bien chasser l'air. Tenir la poche comme si vous portiez une moufle. Ne presser qu'avec une seule main. Pour les droitiers, la main gauche ne sert qu'à guider.

■ **Le sucre :** compter 50 g par blanc, tout sucre en poudre ou avec moitié de sucre glace. Le sucre en poudre s'ajoute à la neige presque ferme en battant ; le sucre glace à la spatule dans la neige montée. Ainsi, les blancs seront bien fermes et brillants.

■ **La cuisson :** à four très doux entre 90 et 100 °C, afin de permettre à l'eau de s'évaporer en laissant les coques blanches et sèches en surface et moelleuses à cœur. Pour vérifier la cuisson, tapoter la base d'une meringue, si elle sonne creux, elle est parfaitement cuite.

JE CUSTOMISE

Avec des couleurs

Verser un peu de colorant alimentaire ou de sirop à boisson en s'arrêtant dès la teinte désirée obtenue. Mélanger ou pas, pour des meringues unies ou striées.

Avec des saveurs

Parfumer d'1 cuil. à café de vanille liquide, d'1 cuil. à café bombée de café soluble, de 25 g de cacao ou d'1 cuil. à café de thé vert, selon ses envies.

Avec des textures

De la noix de coco râpée, de la poudre d'amandes ou de noisettes et même du zeste d'agrumes très finement râpé, quelques cuillerées suffisent.

En vidéo sur



www.cuisineactuelle.fr

Une recette à suivre étape par étape pour réaliser de fondantes meringues.

Le temps
d'un moment Kriter...



12 H 00
Sur la terrasse
Apéritif entre amis


KRITER
www.kriter.fr

Se régaler

Cuisiner tous les jours avec des petits produits



PLAT

moins de
0,90 €
par personne

Oufs au plat, patates sautées

POUR 4 PERS. **PRÉPA** 20 MINUTES **CUISON** 25 MINUTES

- ◆ 4 gros œufs ◆ 300 g de saucisson cuit à l'ail
- ◆ 650 g de pommes de terre ◆ 2 cuil. à soupe de persil haché (facultatif)
- ◆ 2 cuil. à soupe d'huile
- ◆ sel, poivre.

PELEZ et coupez les pommes de terre en dés. Cuisez 10 min à l'eau salée, égouttez.

ÉPLUCHEZ le saucisson, coupez-le en dés. Faites-les revenir dans 1 cuil. à soupe d'huile 2 à 3 min, ajoutez les pommes de terre, salez un peu, poivrez, et faites rissoler pendant 10 min. Ajoutez le persil.

CHAUFFEZ le reste d'huile dans une poêle antiadhésive. Faites cuire les œufs au plat jusqu'à ce que les bords soient dorés. Salez, poivrez, servez sur les pommes de terre.

Fort en goût

Rien de tel pour doper la cuisine de tous les jours qu'un ingrédient à forte personnalité : saucisson, chorizo, ail, épice ou anchois en boîte. Ajoutés dans un basilic (de la salade verte au jus du rôti), ils métamorphosent complètement une assiette plan-plan. Pour les desserts aussi : du basilic sur de la glace vanille ou du café soluble dans du fromage blanc les subliment sans grever le budget.



PLAT

moins de
0,95 €
par personne

Spaghettis à la sicilienne

POUR 4 PERS. **PRÉPA** 20 MINUTES **CUISON** 25 MINUTES

- ◆ 250 g de spaghettis
- ◆ 4 tranches d'emmental
- ◆ 8 filets d'anchois à l'huile
- ◆ 1 boîte de tomates concassées ◆ 1/2 oignon
- ◆ 1 gousse d'ail ◆ 4 brins de persil ◆ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ 2 pincées de piment. ◆ sel, poivre.

HACHEZ l'oignon, faites-le revenir 3 min dans l'huile, ajoutez l'ail écrasé, les tomates concassées et leur jus, 2 pincées de piment, poivrez. Couvrez, laissez mijoter 20 min. Ajoutez le persil haché et les anchois égouttés.

COUPEZ les tranches d'emmental en quatre.

FAITES BOUILLIR 2,5 l d'eau salée, cuisez les spaghettis, al dente, 7 min (ou selon les indications). Mélangez-les avec la sauce tomate aux anchois. **RÉPARTISSEZ** les spaghettis dans les assiettes avec l'emmental et servez très vite.

La bonne pâte

Impec, les pâtes pour boucler un budget et nourrir sa tribu. À éviter : les fraîches, surtout farcies, trop coûteuses pour les grandes tablées. Pour changer, essayez les nouilles chinoises aux œufs, moelleuses et cuites en un clin d'œil, ou les complètes, à la saveur rustique. Aliment économique, facile à conserver grâce à la déshydratation, énergétique et facile à cuire, la pasta, c'est le rêve.

sans se ruiner

aussi économiques que savoureux: on relève le défi!



Cocotte de poulet à la bière

POUR 4 PERS. **PRÉPA** 20 MINUTES **CUISON** 45 MINUTES

◆ 4 cuisses de poulet
◆ 100 g de lardons ◆ 150 g d'oignons grelots surgelés
◆ 2 brins de thym frais (facultatif) ◆ 25 cl de bière d'abbaye ◆ 1 cuil. à soupe d'huile ◆ sel, poivre.

CHAUFFEZ l'huile dans une cocotte, dorez les morceaux de poulet 5 min de chaque côté. Égouttez. À leur place, faites revenir les lardons avec les oignons surgelés, et cuisez pendant 8 min environ.

REMETTEZ les cuisses de poulet dans la cocotte avec 2 brins de thym, salez, poivrez. Laissez cuire 3 à 4 min

jusqu'à obtenir une légère caramélisation. Versez peu à peu la bière. Couvrez, laissez mijoter 25 min. Servez très chaud avec de la choucroute.

Cher poulet

Au supermarché, on trouve surtout des découpes de volaille, pratiques bien sûr, mais regardez bien le prix au kilo. Celui des filets et des escalopes: 14 à 15 euros, le double des hauts de cuisse et presque trois fois celui des pilons! Mise sur le poulet entier, même label rouge, il reste raisonnable, entre 3 et 5 euros le kilo. Cela vaut la peine d'apprendre à découper son poulet. Surtout ne jetez pas la carcasse. Elle va parfumer un bouillon ou une soupe.



Tartare de fruits à l'orientale

POUR 4 PERS. **PRÉPA** 20 MINUTES **REPOS** 2 HEURES

◆ 2 oranges ◆ 2 pommes granny ◆ 12 dattes et 4 abricots secs (ou 16 dattes) ◆ 2 cuil. à soupe de sucre ◆ 2 pincées de cannelle en poudre ◆ 1 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger (facultatif).

PELEZ les oranges à vif au-dessus d'un saladier pour récupérer le jus. Coupez la pulpe en petits morceaux.

HACHEZ de la même façon les pommes, puis les dattes et les abricots dont vous aurez retiré les noyaux. Ajoutez la cannelle, le sucre, l'eau de fleur

d'oranger. Mélangez et conservez au réfrigérateur 2 h au minimum. Pendant ce temps, remuez le tartare de fruits une ou deux fois. Répartissez dans des verres avant de servir.

Sucré-salé, pensez-y!

Les fruits secs apportent du goût, des fibres et des minéraux. Cependant, si les dattes restent bon marché, les abricots, les figues ou les pruneaux, surtout s'ils sont "moelleux", c'est-à-dire gonflés d'eau, font grimper la note. Optimisez les restes en agrémentant votre cuisine salée: lapin, rôti de porc ou tagine d'agneau adorent les petites touches sucrées.

Des sardines en boîte

RECETTES POUR 4 PERSONNES

TERRINE À LA POMME VERTE

Buffet à partager

Égouttez 3 boîtes de sardines. Épluchez et émincez 500 g de pommes de terre, 1 oignon et 1 pomme verte. Ciselez 8 brins de ciboulette et 10 feuilles de menthe. Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Huilez une terrine. Déposez le tiers des pommes de terre, la moitié des sardines, de l'oignon, de la pomme et la ciboulette. Renouvelez l'opération avec la menthe, finissez par des pommes de terre. Salez, poivrez, huilez le dessus et enfournez pour 1 h. Lestez d'un poids et laissez reposer 3 h au frais.

TARTELETTES PESTO-SARDINES

Apéritif chic

Tapissez 16 minimoules beurrés de pâte feuilletée. Faites cuire 10 min à th. 6 (180 °C). Dans un bol, écrasez à la fourchette 10 sardines égouttées avec 1/2 bouquet de persil ciselé, le jus d'1 citron et 100 g de pesto en bocal. Répartissez sur les fonds précuits.

➔ **Décorez de demi-tranches de citron sans peau.**

FEUILLES DE BRIK À LA SARDINE

Dîner oriental

Mélangez 2 grands Carrés Frais avec 2 cuil. à café de moutarde, 6 feuilles de basilic ciselées, 1 cuil. à soupe de raisins secs et 1 de pignons de pin. Égouttez 8 sardines. Coupez 4 feuilles de brik en deux. Garnissez avec la préparation, posez une sardine dessus et pliez en rectangle. Dans une poêle bien chaude, faites dorer à l'huile sur les deux faces.

➔ **Dégustez bien chaud, avec un taboulé frais.**

BOULETTES CROQUANTES

Spécial junior

Émiettez 15 ou 16 sardines. Malaxez-les avec 1 gousse d'ail hachée finement, 75 g de fromage râpé, le jaune d'1 œuf dur, le jus d'1 citron, 1 cuil. à café de paprika et 1 pincée de sel fin. Formez des boulettes et roulez-les successivement dans une assiette contenant de la farine, une deuxième avec de l'œuf battu en omelette et une dernière garnie de chapelure. Faites frire environ 4 min dans de l'huile bien chaude.

La vraie bonne idée pique-nique

CITRONS FARCIS

Lavez 4 gros citrons. Coupez un peu leur base pour qu'ils soient stables et un chapeau dans le tiers supérieur. Avec une cuillère tranchante, évidez-les tout en conservant le jus. Détaillez la pulpe en morceaux. Égouttez 8 sardines, écrasez-les grossièrement avec 50 g de beurre ramolli, le jus et la pulpe de citron. Ajoutez 10 ou 12 olives vertes hachées et 8 brins de cerfeuil ciselés. Farcissez-en les citrons. Chapeautez puis réservez 1 h au réfrigérateur.

RILLETES DE SARDINES

Encas gourmand

Ôtez la peau, l'arête et la queue de 10 sardines. Écrasez-les avec 100 g de fromage frais, 1 échalote émincée fin, 1 cuil. à café de moutarde, 10 brins de ciboulette ciselés et 2 gouttes de Tabasco pour corser.

➔ **Étalez sur de fines tranches de pain grillées.**

SALADE FRAÎCHEUR

Pleine forme

Préparez une vinaigrette avec 1 cuil. à café de moutarde, le jus d'1 orange, 2 cuil. d'huile d'olive, sel et poivre. Ajoutez 5 brins de persil ciselés, 150 g de mâche, 1 avocat en dés, des quartiers d'orange, des pignons grillés et 5 sardines.

QUICHE MARINE

Dimanche express

Étalez 1 pâte brisée dans un moule à tarte, piquez à la fourchette. Posez dessus 4 tomates et 1 boule de mozzarella en tranches. Parsemez de basilic ciselé. Placez 6 sardines en étoiles. Battez 1 œuf et 20 cl de crème liquide, salez, poivrez et versez par-dessus. Enfourez 40 min à th. 6-7 (200 °C).

La recette qui en jette

CRUMBLE DE SARDINES

Lavez avec soin une boîte de sardines par personne. Ouvrez, éliminez la garniture éventuelle (citron, tomate, piment) et réduisez les poissons en purée directement dans leur boîte. Parsemez de biscuits apéritifs (Tuc) émiettés à la façon d'un crumble. Faites dorer au four 10 min à th. 6-7 (200 °C).

➔ **Servez sans attendre, avec des crudités.**



Le surimi
Fleury Michon
=
- CHAIR DE POISSON
- Blanc d'œuf
- huile de Colza
- Amidons
- Arôme crabe
- Extrait de Paprika



BON grâce aux ingrédients
que l'on met.
Meilleur grâce à ceux
que l'on ne met pas.

SANS → glutamate
→ conservateur

IMPORTANT

↳ cuisson lente
à la vapeur

120 kcal
pour 100 gr

Fleury Michon
Jérôme Bertin
Cuisinier



Les fiches

Bien manger, ça s'apprend ! 4 recettes sur mesure pour les petits gourmets en pleine forme.

le +

Avec des légumes, voilà un petit plat équilibré pour un bon dîner.



Œuf Kirikou

Pour 4 ♦ **POÊLEZ** 6-7 min sur feu doux avec 1 cuil. à s. d'huile 1 branche de céleri et 1 blanc de poireau hachés. Salez et poivrez. ♦ **VERSEZ** dans les ramequins avec 1 tranche de jambon hachée et 1 œuf. Enfourniez 5-6 min au bain-marie, th. 5-6 (160 °C). ♦ **FAITES RÉDUIRE** de moitié dans une casserole 15 cl de crème puis versez autour des jaunes. ♦ **TARTINEZ** de Kiri 2 tranches de pain de mie toastées. Parsemez de ciboulette et coupez en mouillettes.

le +

Du poisson bien moelleux et sans arêtes pour les plus petits...



Roulé-purée

Pour 4 ♦ **ÉPLUCHEZ** 600 g de pommes de terre et faites-les cuire à l'eau bouillante salée environ 30 min. Égouttez et passez-les au presse-purée au-dessus d'un saladier. ♦ **AJOUTEZ** 10 cl de coulis de tomates et 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, remuez. ♦ **POSEZ** 1/2 tranche de fromage fondu sur 4 filets de sole salés et poivrés. Roulez et maintenez fermé avec une pique en bois. ♦ **FAITES CUIRE** 5 à 6 min à la vapeur, placez sur la purée et servez.



Boulettes sauce cacahuète

Pour 4 ♦ **MÉLANGEZ** 500 g de veau haché, 1 oignon pelé et râpé, 1 pincée de muscade râpée, du sel et du poivre. ♦ **FAÇONNEZ** des boulettes et cuisez-les 5-6 min à la friteuse. ♦ **CUISEZ** 250 g de coquillettes dans de l'eau bouillante salée, égouttez et mélangez-les avec 20 g de beurre, sel et poivre. ♦ **FAITES BOUILLIR** 15 cl de crème fraîche allégée. ♦ **MIXEZ** avec 60 g de cacahuètes et 1 cuil. à café de miel. Présentez avec les boulettes.

le +

Une façon originale de faire découvrir le sucré-salé aux enfants.



Semoule au lait fruitée

Pour 4 ♦ **FAITES BOUILLIR** 50 cl de lait avec 2 sachets de sucre vanillé dans une casserole. ♦ **VERSEZ** 40 g de semoule fine en pluie et laissez cuire environ 5 min à feu doux en remuant. ♦ **LAISSEZ REFROIDIR** puis incorporez les grains de 4 grappes de groseilles, lavés et séchés, et 2 abricots coupés en tout petits dés. ♦ **REPARTISSEZ** dans des coupes, décorez de quelques grains de groseilles et de tranches fines d'abricots. Servez sans attendre.

C'est moi qui l'ai fait
LES GLAÇONS MAGIQUES



CE QU'IL TE FAUT

- ♦ Une douzaine de pâquerettes, de violettes ou de petites pensées du jardin
- ♦ 1 brin de menthe
- ♦ 1 bac à glaçons.

COMMENT FAIRE

- 1 **CHOISIS** les fleurs les plus petites, rince-les puis coupe les queues à ras.
- 2 **RINCE** la menthe, coupe aux ciseaux 5 feuilles en toutes petites lanières.
- 3 **DÉPOSE** une fleur et deux ou trois lanières de menthe dans les alvéoles d'un bac à glaçons. Complète d'eau et mets au congélateur 1 h.



Amateurs de cuisine... devenez Champion de France !



Retrouvez
le 4^{ème}
Championnat de France
de Cuisine
Amateur®
en exclusivité
chez Carrefour

Rempportez le 1^{er} prix : 5 000€ d'équipement de cuisine*

Inscrivez-vous dès maintenant sur 



Fédération Française
de Cuisine Amateur

* Sous forme de produits des partenaires du CFCA® 2011.

Carrefour
du positif chaque jour



Pique et pique et miam,
de Marrakech à Bombay,
la planète entière les
apprécie... Nous aussi!

Tour du en

SAVEURS

MAROCAINES



Question piques

Il faut faire tremper les brochettes en bois dans l'eau 1 h avant utilisation pour éviter qu'elles ne brûlent à la cuisson, mais avec elles, pas de vaisselle, on les jette après usage. Celles en métal ne craignent pas les flammes, cependant, après cuisson, elles sont brûlantes. Utilisez une pince spécial barbecue ou des gants pour les manipuler. Avantage ? Elles dureront toute votre vie.



Un tavel, rosé aux notes assez puissantes pour résister aux épices de la sauce.

Boulettes d'agneau, sauce
tomate épicée et riz pilaf

monde brochettes

FUSION FOOD

Cuisson : gaz,
charbon ou
électricité ?

Le charbon de bois confère une saveur fumée. Pour une cuisson au gaz parfumée, placez des copeaux de bois spécial BBQ mouillés sur la grille couverte de papier alu. Ils dégagent un parfum de fumée perceptible en bouche, à condition de cuire à couvert. Les avantages du barbecue électrique : petite taille, utilisation à l'intérieur et température constante.

Brochettes de bœuf
aux figes, mesclun et
citronnette parfumée



Un côtes-du-rhône rouge typé, par exemple la syrah, aux saveurs poivrées.

Recettes pages suivantes

Brochettes de dinde aux oignons, sauce aux pois chiches

GOÛT GREC



Un rosé de
Provence
bien fruité et
désaltérant
apportera la
fraîcheur désirée.

BBQ urbain

Pas de jardin ? Essayez votre balcon. Vérifiez d'abord le règlement de la copropriété. Les précautions contre les incendies sont de rigueur et mieux vaut éviter d'enfumer ses voisins. Pas de balcon non plus ? Utilisez un gril, en fonte de préférence, que vous maintiendrez à température constante sur la cuisinière, hotte aspirante fortement conseillée ! Ultime recours, quasiment sans odeur ni fumée, le gril du four : vos brochettes pourront y dorer en toute tranquillité.



Œuf poché et saumon fumé

1 Tapissez un bol d'un film alimentaire. Huilez légèrement le film, cassez l'œuf dedans. Refermez et torsadez le film en formant une aumônière serrée. Recommencez avec les autres œufs.

2 Dans une sauteuse, portez deux litres d'eau à ébullition. Baissez le feu pour maintenir un léger frémissement et faites-y pocher deux œufs dans leur film 3 min 30. Égouttez et plongez-les dans de l'eau glacée pour stopper la cuisson. Faites pocher les autres œufs de la même façon. Retirez le film en le coupant avec des ciseaux.

3 Faites griller les tranches de pain, beurrez puis coupez en mouillettes. Posez les œufs pochés sur le saumon et décorez d'œufs de saumon.

Plus chic

Choisissez un cœur de saumon fumé, bien moelleux, que vous couperez en petites tranches un peu épaisses.

Vin : mâcon blanc

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 10 MIN

- ◆ 4 œufs extra-frais
- ◆ 4 tranches de saumon fumé
- ◆ 30 g d'œufs de saumon
- ◆ 2 tranches de pain au levain
- ◆ 1 cuil. à café d'huile
- ◆ 15 g de beurre.



Œuf poché printanière

1 Nettoyez les radis. Coupez les plus gros en rondelles. Rincez et essorez les épinards et la frisée. Réunissez-les dans un saladier avec des pluches de cerfeuil et la ciboulette ciselée.

2 Cassez les œufs l'un après l'autre dans une tasse, versez-les dans deux litres d'eau frémissante vinaigrée. Laissez-les pocher par deux 3 min et retirez-les à l'écumoire. Stoppez la cuisson en les plongeant dans de l'eau glacée et égouttez sur un torchon.

3 Au dernier moment, assaisonnez la salade de deux pincées de fleur de sel et d'huile. Poivrez. Répartissez-la sur les assiettes. Garnissez d'un œuf poché, puis fendez-le avec la pointe d'un couteau pour que le jaune coulant se mélange à l'assaisonnement.

Plus pratique

Jamais de sel dans l'eau de cuisson des œufs pochés afin que le blanc ne se disperse pas en fins filaments.

Vin : côtes-de-provence rosé

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 6 MIN

- ◆ 4 œufs extra-frais
- ◆ 1/2 botte de radis
- ◆ 100 g de pousses d'épinards
- ◆ 1 cœur de frisée
- ◆ 1 petit bouquet de cerfeuil
- ◆ 10 brins de ciboulette
- ◆ 3 cuil. à s. d'huile d'olive fruitée
- ◆ 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
- ◆ fleur de sel, poivre.



POUR INVITER

Filets de rougets à la provençale

1 Faites revenir l'aubergine en dés avec quatre cuillerées d'huile 5 min, puis les courgettes en rondelles 5 min. À la place, faites fondre l'oignon haché avec deux cuillerées d'huile 2 min. Ajoutez les tomates en dés, l'aubergine, les courgettes et le thym. Salez, poivrez. Cuisez 15 min sur feu doux.

2 Poêlez les seiches avec deux cuillerées d'huile 6 à 7 min sur feu doux. Salez, poivrez, parsemez d'ail haché. Posez les rougets huilés dans la poêle chaude essuyée, peau dessous.

3 Quand les bords blanchissent, retournez-les. Éteignez le feu et laissez en attente 3 min. Salez, poivrez. Posez sur les assiettes avec légumes et seiches. Mélangez le coulis, trois cuillerées d'huile, sel et poivre. Versez sur les assiettes et parsemez de basilic.

Plus saveur

Éliminez l'eau rendue par les seiches au fur et à mesure de la cuisson afin qu'elles restent bien moelleuses.

Vin : cassis blanc

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 25 MIN

- ◆ 8 filets de rougets
- ◆ 12 petites seiches prêtes à cuire
- ◆ 1 aubergine
- ◆ 2 petites courgettes
- ◆ 2 tomates
- ◆ 1 oignon
- ◆ 6 brins de basilic
- ◆ 1 brin de thym
- ◆ 1 gousse d'ail
- ◆ 2 cuil. à s. de coulis de tomate
- ◆ huile d'olive
- ◆ sel, poivre.



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 30 MIN

- ◆ 8 rougets barbets écaillés et vidés
- ◆ 4 oignons frais
- ◆ 2 tomates
- ◆ 1 cuil. à s. de câpres
- ◆ 6 brins de persil
- ◆ 1 feuille de laurier
- ◆ 6 cuil. à s. de vin blanc sec
- ◆ 2 cuil. à s. d'huile d'olive
- ◆ sel, poivre.

Rougets rôtis aux aromates

1 Chauffez une cuillerée d'huile dans une poêle. Faites-y fondre les oignons hachés 2 min. Ajoutez les tomates pelées, épépinées et coupées en dés, le laurier et le vin blanc. Laissez cuire 15 min sur feu doux. Salez, poivrez. Ajoutez les câpres et le persil ciselé.

2 Préchauffez le four th. 7-8 (220 °C). Rincez et essuyez les rougets. Salez, poivrez. Versez le contenu de la poêle dans un plat à four. Déposez les rougets tête-bêche dans le plat.

3 Arrosez d'un filet d'huile et enfournez pour 12 min en arrosant les rougets deux fois du jus de cuisson. Servez-les aussi bien chauds que froids.

Plus saveur

Vous préférez déguster ces rougets froids ? Rehaussez le jus d'une pointe de harissa. Ravivez la fraîcheur avec un filet de citron au dernier moment.

Vin : bandol rosé

VÉGÉTARIEN

Avocat à l'œuf poché

1 Dans une sauteuse, portez deux litres d'eau à ébullition. Versez-y le vinaigre et réduisez le feu de manière à maintenir un léger frémissement.

2 Cassez les œufs un à un dans une tasse. Mélangez l'eau pour créer un tourbillon et immergez la tasse afin de libérer l'œuf. Pochez-les par deux, 3 min. Retirez-les avec l'écumoire, plongez-les dans de l'eau glacée puis égouttez sur un linge. Ébarbez-les.

3 Émincez les avocats et arrosez d'un filet de citron. Répartissez-les sur les assiettes avec un œuf poché. Dans un bol, fouettez deux cuillerées de jus de citron, l'huile, du sel et du poivre. Parfumez de baies écrasées, versez sur les avocats. Décorez de comté en copeaux et de fines herbes au choix.

Plus malin

Utilisez des ciseaux pour ébarber les œufs, c'est-à-dire égaliser le pourtour en éliminant les filaments de blanc.

Vin : tavel

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 6 MIN

- ◆ 4 œufs extra-frais
- ◆ 2 avocats
- ◆ 1 citron
- ◆ 40 g de comté
- ◆ 4 cuil. à s. d'huile d'olive
- ◆ 1 cuil. à café de baies roses
- ◆ 4 cuil. à soupe de vinaigre blanc
- ◆ sel, poivre.

Œuf poché sur galette de pommes de terre

1 Pelez, râpez les pommes de terre. Mélangez-y deux œufs, sel, poivre et les olives hachées. Poêlez les tranches de jambon à l'huile 1 min par face. Remplacez-les par les pommes de terre. Aplatissez-les en galette et laissez-la cuire 15 min. Retournez-la et poursuivez la cuisson 10 min.

2 Cassez les œufs un à un dans une tasse et versez-les dans deux litres d'eau frémissante vinaigrée. Pochez 3 min et sortez-les à l'écumoire. Plongez dans de l'eau glacée puis gardez dans de l'eau chaude un peu salée. Égouttez et posez-les sur une part de galette. Servez avec le jambon et éventuellement de la roquette.

Plus malin

Cassez les œufs dans l'eau frémissante. Le truc : plongez-les d'abord entiers 20 secondes dans de l'eau bouillante afin de contracter le blanc.

Vin : saumur-champigny

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 35 MIN

- ◆ 6 œufs extra-frais
- ◆ 4 tranches de jambon à l'os
- ◆ 600 g de pommes de terre
- ◆ 60 g d'olives noires dénoyautées
- ◆ 2 cuil. à s. d'huile d'olive
- ◆ 2 cuil. à soupe de vinaigre blanc
- ◆ sel, poivre.

Rougets marinés orange-citron

1 Rincez, essuyez l'orange et le citron, râpez les zestes au-dessus d'un plat. Versez-y deux cuillerées de jus d'orange, un filet de citron et l'huile. Essuyez les filets de rougets. Déposez-les dans le plat et tournez-les dans la marinade. Laissez macérer 30 min.

2 Égouttez les rougets. Cuisiez-les sur une plancha ou dans une poêle anti-adhésive bien chaude, peau dessous. Dès que les bords blanchissent, retournez-les. Éteignez la source de chaleur et patientez 3 min, le temps que les filets finissent leur cuisson.

3 Salez, poivrez et garnissez-les des olives en rondelles, des fruits de câprier et de citron taillé en petits morceaux. Accompagnez de légumes vapeur.

Plus malin

Inutile de couper les agrumes en deux pour récupérer une faible quantité de jus. Il suffit de piquer leur écorce avec une grosse aiguille et de presser fort.

Vin : coteaux-d'aix rosé

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
MARINADE : 30 MIN
CUISSON : 5 MIN

- ◆ 12 petits filets de rougets barbets levés par le poissonnier
- ◆ 1 orange + 1 citron non traités
- ◆ 12 olives vertes dénoyautées
- ◆ 12 cucunci (fruits de câprier)
- ◆ 3 cuil. à s. d'huile d'olive
- ◆ sel, poivre.

Wok de rougets et légumes

1 Essuyez les rougets, supprimez les éventuelles arêtes avec une pince. Débitez les courgettes en rondelles. Coupez, épépinez les poivrons et détaillez-les en lanières. Pelez et émincez les oignons. Égouttez le maïs.

2 Chauffez un wok, faites-y revenir les poivrons avec une cuillerée d'huile 3 min à feu vif. Ajoutez les oignons et les courgettes. Poursuivez la cuisson 3 min en faisant sauter les légumes. Salez, poivrez. Ajoutez les mini-épis de maïs. Faites chauffer encore 1 min et versez sur les assiettes chaudes.

3 Chauffez le reste d'huile dans le wok essuyé, puis faites-y saisir les filets de rougets 1 min par face. Salez, poivrez. Répartissez les filets de rougets sur les légumes et servez aussitôt.

Plus saveur

Assaisonnez les filets de rougets de poivre du Sichuan, une baie au parfum anisé doublé d'une touche citronnée.

Vin : entre-deux-mers

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 10 MIN

- ◆ 12 petits filets de rougets
- ◆ 2 poivrons (1 rouge et 1 jaune)
- ◆ 2 petites courgettes
- ◆ 2 oignons frais
- ◆ 12 mini-épis de maïs en conserve
- ◆ 2 cuil. à s. d'huile d'olive
- ◆ sel, poivre.



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 40 MIN

- ◆ 4 tranches de jambon blanc
- ◆ 2 carottes
- ◆ 250 g de brocolis
- ◆ 1 aubergine
- ◆ 4 œufs
- ◆ 20 cl de crème liquide légère
- ◆ 20 cl de lait
- ◆ 30 g de fécule de maïs
- ◆ 60 g de parmesan râpé
- ◆ 3 cuil. à s. d'huile d'olive
- ◆ 15 g de beurre
- ◆ sel, poivre.

Clafoutis de légumes et jambon blanc

- 1 Coupez le jambon en dés. Grattez les carottes et taillez-les en dés. Rincez l'aubergine, coupez-la en morceaux. Séparez les brocolis en bouquets.
- 2 Faites cuire les carottes 5 min à l'eau bouillante salée. Ajoutez les brocolis 3 min. Rafraîchissez et égouttez. Faites revenir l'aubergine 4 à 5 min à la poêle avec l'huile. Salez, poivrez puis égouttez sur du papier absorbant.
- 3 Préchauffez le four th. 6-7 (200 °C). Battez les œufs à la fourchette, ajoutez la fécule puis délayez avec le lait et la crème. Ajoutez le parmesan, salez, poivrez. Répartissez le jambon et les légumes dans quatre petits plats à feu beurrés. Couvrez de mélange aux œufs et enfournez 25 min.

Plus léger

L'aubergine est gourmande en huile, mettez-en peu pour la faire revenir. Ou faites-la cuire 5 min à la vapeur.
Vin : gamay



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 45 MIN

- ◆ 500 g de filets de lapin
- ◆ 4 courgettes
- ◆ 4 brins de menthe
- ◆ 3 œufs + 1 jaune
- ◆ 40 cl de lait
- ◆ 80 g de farine
- ◆ 80 g d'emmental râpé
- ◆ 1 gousse d'ail
- ◆ 3 cuil. à s. d'huile d'olive
- ◆ 10 g de beurre
- ◆ sel, poivre.

Clafoutis de lapin aux courgettes

- 1 Coupez le lapin en dés. Mélangez avec une cuillerée de farine. Faites revenir 2 min à la poêle avec une cuillerée d'huile. Salez, poivrez et réservez. Dans la poêle essuyée, chauffez le reste d'huile avec la gousse d'ail écrasée. Faites-y revenir les courgettes émincées 4 à 5 min. Salez, poivrez.
- 2 Préchauffez le four th. 6-7 (200 °C). Dans une jatte, mélangez les œufs entiers et le jaune avec la farine restante. Délayez avec le lait. Ajoutez la moitié de l'emmental râpé. Salez, poivrez et parfumez de menthe ciselée.
- 3 Versez 1 cm de pâte dans un plat à four beurré, enfournez 5 min. Posez lapin et courgettes dessus et versez le reste de pâte. Parsemez de fromage râpé et enfournez th. 6 (180 °C) pour 35 min. Servez chaud ou tiède.

Plus saveur

Vous obtiendrez davantage de goût et d'onctuosité en panachant du lait entier et du lait concentré non sucré.
Vin : sancerre blanc



3 ÉTOILES

Millefeuilles aux framboises

- 1 Préchauffez le four th. 6-7 (200 °C) en fonction chaleur tournante. Avec des ciseaux, coupez six ronds dans chaque feuille de brik (48 au total).
- 2 Déposez la moitié des ronds sur deux plaques couvertes de papier cuisson, badigeonnez au pinceau de beurre fondu. Voilez de sucre glace et faites dorer 4 min au four. Faites une deuxième fournée avec les ronds restants.
- 3 Montez les millefeuilles directement sur les assiettes : superposez trois ronds de brik. Recouvrez de Danette mélangée avec la fleur d'oranger, puis de framboises et à nouveau trois ronds de brik. Faites deux autres couches en alternant ces éléments et en terminant par trois ronds de brik. Parsemez de pistaches et servez.

Plus pratique

Réalisez un patron en carton pour obtenir des ronds de même diamètre.
Vin : monbazillac

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 10 MIN

- ◆ 250 g de framboises
- ◆ 8 feuilles de brik
- ◆ 2 pots de Danette à la vanille (250 g)
- ◆ 1 cuil. à c. d'arôme fleur d'oranger
- ◆ 2 cuil. à soupe de pistaches nature mondées et hachées
- ◆ 40 g de beurre
- ◆ sucre glace.



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 20 MIN

- ◆ 250 g de framboises
- ◆ 250 g de cerises
- ◆ 12 palets bretons (Roudor)
- ◆ 40 g de farine
- ◆ 40 g de cassonade
- ◆ 50 g de beurre (+ 15 g pour les ramequins)
- ◆ 2 cuil. à soupe de sucre glace.

Crumbles aux fruits rouges

- 1 Dénoyautez les cerises et coupez-les en deux. Répartissez avec les framboises dans quatre ramequins beurrés et saupoudrez de sucre glace.
- 2 Préchauffez le four th. 6-7 (190 °C). Enfermez les palets dans un sac en plastique puis écrasez-les en miettes avec un rouleau. Mélangez-les avec la farine, la cassonade et le beurre mou en effritant vite entre les mains.
- 3 Recouvrez les fruits de cette pâte sableuse et enfournez pour 20 min. Servez tiède, dans les ramequins.

Plus saveur

Ce dessert est destiné à des adultes ? Arrosez les fruits de crème de framboise ou de cassis (une cuillerée par ramequin) avant de les voiler de sucre.
Vin : gamay



Clafoutis de poulet à l'italienne

- 1 Portez à ébullition un litre d'eau avec le bouillon. Faites-y pocher les blancs de poulet 15 min, puis laissez tiédir.
- 2 Dans une poêle avec l'huile, laissez fondre les oignons hachés 2 min. Ajoutez les tomates en quartiers, faites revenir 5 min. Salez, poivrez. Hors du feu, mélangez-y les blancs de poulet égouttés et hachés gros. Versez dans un plat à four beurré. Préchauffez le four à th. 6-7 (200 °C).
- 3 Dans une jatte, battez les œufs à la fourchette avec la crème liquide, 20 g de parmesan râpé et deux pincées d'origan. Salez, poivrez. Versez dans le plat, éparpillez les olives et parsemez du reste de parmesan. Enfourez et laissez dorer 20 min.

Plus pratique

Si vous hachez les blancs de poulet au robot, actionnez celui-ci par à-coups afin de ne pas les réduire en purée.

Vin : bourgueil

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 35 MIN

- ◆ 500 g de blancs de poulet
- ◆ 250 g de tomates cerises
- ◆ 3 oignons frais
- ◆ 12 olives noires
- ◆ 3 œufs
- ◆ 20 cl de crème liquide
- ◆ 60 g de parmesan râpé
- ◆ 1 tablette de bouillon de volaille
- ◆ 2 cuil. à s. d'huile d'olive
- ◆ 10 g de beurre
- ◆ origan, sel, poivre.



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 45 MIN

- ◆ 4 poireaux
- ◆ 2 tranches de jambon cru
- ◆ 150 g de lardons nature
- ◆ 60 g de tomme de brebis râpée
- ◆ 3 œufs + 2 jaunes
- ◆ 20 cl de lait
- ◆ 20 cl de crème liquide
- ◆ 40 g de farine
- ◆ 10 g de beurre
- ◆ 2 brins de thym
- ◆ sel, poivre.

Clafoutis poireaux-lardons

- 1 Nettoyez les poireaux en éliminant une partie du vert. Coupez-les en rondelles épaisses et cuisez-les 15 min à la vapeur. Salez, poivrez. Faites revenir les lardons 3 à 4 min à sec dans une poêle. Ajoutez le jambon en dés. Faites sauter encore 1 min.
- 2 Préchauffez le four th. 6-7 (200 °C). Dans une jatte, mélangez les œufs, les jaunes et la farine. Délayez avec la crème et le lait. Salez, poivrez et parfumez de deux pincées de thym.
- 3 Versez 1 cm de pâte dans un plat à four beurré, enfourez 5 min. Déposez les poireaux, éparpillez les lardons, le jambon, et versez le reste de pâte. Parsemez de tomme râpée et de thym et enfourez 25 min à th. 6 (180 °C). Servez chaud ou tiède.

Plus rapide

Utilisez 600 g de blancs de poireaux surgelés : mettez-les dans une casserole avec un filet d'huile d'olive et cuisez 10 min à couvert sur feu doux.

Vin : patrimoine blanc



Soufflés glacés aux framboises

- 1 Pliez six feuilles de papier cuisson en trois de façon à obtenir six bandes un peu rigides. Entourez-en des petits bols en faisant dépasser de 3-4 cm. Maintenez avec du ruban adhésif.
- 2 Mixez 500 g de framboises avec un filet de citron. Fouettez la crème très froide en chantilly. Ajoutez le sucre glace, cuillerée par cuillerée, en continuant à fouetter. Incorporez délicatement la purée de framboises.
- 3 Répartissez dans les bols. Placez 4 h (ou jusqu'au lendemain) au congélateur. Au moment de servir, décollez le papier. Dégustez glacé, garni de quelques framboises fraîches.

Plus pratique

Garnissez de framboises fraîches au tout dernier moment. Si vous les déposez sur les soufflés avant de les mettre au congélateur, elles seront dures comme des petits cailloux.

Vin : vouvray pétillant

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
RÉFRIGÉRATION : 4 H

- ◆ 600 g de framboises
- ◆ 1/2 citron
- ◆ 30 cl de crème liquide entière
- ◆ 250 g de sucre glace.



SPECTACULAIRE Charlotte aux framboises

- 1 Portez à ébullition le lait et la vanille fendue et grattée. Laissez infuser à couvert 10 min hors du feu. Retirez la vanille, chauffez à nouveau le lait.
- 2 Fouettez les jaunes d'œufs et le sucre à blanchiment. Incorporez la farine, la fécule puis le lait en fouettant. Faites bouillir 2 min en fouettant. Laissez refroidir. Ajoutez le beurre mou en fouettant, émulsionnez au mixeur.
- 3 Trempez le fond des biscuits dans le sirop de framboise allongé d'un peu d'eau. Déposez-les contre les parois d'un moule à charlotte tapissé d'un film. Remplissez de crème en alternant les biscuits restants en morceaux, imbibés de sirop, et des framboises. Placez 6 h au frais. Démoulez, décorez de framboises et servez.

Plus malin

À défaut de cercle à dessert ou de moule, utilisez une boîte de conserve large et haute, ouverte de chaque côté et entourée de film alimentaire.

Vin : maury rimage

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 10 MIN
RÉFRIGÉRATION : 4 H

- ◆ 250 g de framboises
- ◆ 25 biscuits à la cuiller
- ◆ 4 cuil. à s. de sirop de framboise
- ◆ 1 gousse de vanille
- ◆ 3 jaunes d'œufs
- ◆ 90 g de sucre en poudre
- ◆ 20 g de farine
- ◆ 20 g de fécule de maïs
- ◆ 40 cl de lait
- ◆ 200 g de beurre.

ANGLETERRE REVISITÉE



Un muscadet sur lie vif et aromatique, à servir frais, séduira ces sticks de la mer.

Fish-sticks maison
et sauce à la moutarde

La cuisson au BBQ est-elle nocive?



**La réponse de
notre experte
nutritionniste
Dr Serfaty
Lacrosnière**

“Non, si on tient les mets à distance des braises et de leur fumée, et si on les cuit lentement pour ne surtout pas les calciner. Il faut éviter que les graisses s’enflamment, dégageant des fumées pro-cancérigènes. En prenant ces précautions, on échappe aux effets nocifs de ce mode de cuisson. L’idéal est d’utiliser des appareils verticaux ou électriques. Attention à ne rien préparer en papillote d’alu : au-delà de 180°C les molécules de métal migrent dans les chairs, ce qui accroît le risque de développer la maladie d’Alzheimer. Astuce : faire mariner les ingrédients dans du jus de citron, la vitamine C s’opposant à la formation de radicaux libres toxiques.”



CÔTÉ PROVENCE

Lotte au citron
en brochettes et poêlée
de courgettes

Recettes pages suivantes

L'imagination au pouvoir !

En plat bien sûr, mais aussi en entrée, à l'apéro ou pour le dessert, les brochettes sont l'occasion de faire preuve de créativité. Adieu cacahuètes, voici les piques fromage, olives et crudités. Réveillez les salades d'été classiques en alignant leurs ingrédients sur des brochettes. Même traitement pour les salades de fruits. Et les jours de réception, faites passer vos mini-brochettes posées sur des plateaux.



Un anjou blanc tiré du cépage chenin, à proposer bien rafraîchi.

Vive la cuisine de rue

Attention tendance ! La cuisine de rue reprend du galon depuis que des grands chefs comme Thierry Marx (*Mandarin Oriental*, à Paris) s'en inspirent. Elle est traditionnellement bon marché, accessible à tous, à toute heure du jour et de la nuit, et trouve peut-être sa meilleure incarnation dans les brochettes. Pas d'assiette, pas de couverts, et d'innombrables variations, de la Mongolie aux États-Unis.

À L'INDONÉSIENNE



Un mâcon blanc, vif et gras, avec assez de force pour contrer les saveurs relevées.

Brochettes de poulet satay, sauce aux cacahuètes

VERSION

HAWAÏENNE



Une affaire de taille

La brochette en bois remonte à la nuit des temps ou, plus précisément, à la guerre du feu. C'est la méthode de cuisson la plus primitive, une branchette et du feu suffisent. Avec le temps, les variantes se sont déclinées à l'envi. Si la broche, solide, permet de faire cuire de grosses pièces à partager, la brochette, fine et légère, la joue perso. C'est la technique des gourmands pressés: vite prêt, vite cuit.



Un pinot gris d'Alsace jouant lui aussi sur les notes salées et sucrées fera l'accord parfait.

Brochettes de porc piquantes à l'ananas

Recettes pages suivantes



À portée de main

Porte-serviettes et présentoir à épices en fil métal et Inox laqué, 16 x 13,5 cm, 15 €. Sefama.
Serviettes papier, 6,25 € les 20. Françoise Paviot.



Sauces miellées

Ces deux "miels à cuisiner" aux épices et herbes apportent une saveur sucrée-salée relevée. Barbecue Fever et Spicy grill, 8,95 €. Quai Sud.



Mallette pro

Les ustensiles nécessaires pour réussir toutes ses grillades. En Inox, 45,60 €. Le Torchon à Carreaux.

Barbecue show

Piques, plats, sauces... pour des brochettes parfaites!

Du gril à la table

Ce plat à encoches permet de préparer et transporter les brochettes. En céramique. Plat 27 x 35 x 4 cm et 6 piques, 23 €. Botanic.



Deux en un

Dans le bocal, on prépare une marinade... à badigeonner avec le pinceau. En silicone et verre, cont. 25 cl, 12,90 €. Bodum.



Belles brochettes

Joli set de piques aux manches colorés en bois cérusé, long. 40 cm, 11 € les 6. Jean Dubost.



Futées

En arc de cercle, ces brochettes s'adaptent aux assiettes. Cercles à brochettes en aluminium émaillé, Ø 21 cm, 16,50 € les 4. Sagaform.



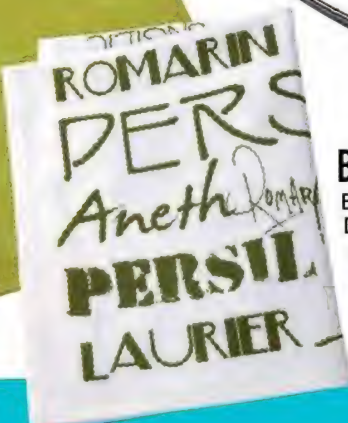
Nomade

Compact et léger, ce modèle à charbon de bois se pose partout, et même sur la table. Corps en acier finition époxy, Ø 30 x 45 cm, avec pince et gril, 16,90 €. Alinea.



Bucoliques

Basilic, menthe, aneth, romarin... Des torchons qui donnent envie d'assaisonner la vie ! Collection Basilic Graffiti, coton jacquard et coton imprimé, 50 x 70 cm, 5,90 € et 4,20 €. Winkler.





Brochettes de porc piquantes à l'ananas

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON : 10 MIN
REPOS : 1 H

◆ 700 g de porc sans os (filet ou échine) ◆ 1 petit ananas ◆ 2 gousses d'ail ◆ 2 cuil. à soupe de sauce soja ◆ 1 cuil. à soupe de miel liquide ◆ 1 cuil. à café de Tabasco ◆ 1 cuil. à soupe de graines de sésame ◆ 2 cuil. à soupe d'huile d'arachide ◆ 1/2 cuil. à café d'huile de sésame grillé ◆ 1/2 cuil. à café de gingembre en poudre ◆ sel, poivre du moulin.

LA SAUCE

Servez avec une petite sauce aigre-douce : mélangez 4 cuil. à s. de ketchup, 1 cuil. à s. de sauce soja, 1 cuil. à s. de miel et le jus d'ananas récupéré au fur et à mesure de la découpe.

PRÉPAREZ la marinade en mélangeant dans un saladier les gousses d'ail pressées, la sauce soja, le miel, les deux huiles, le Tabasco, le gingembre, le sésame, du sel et du poivre. Coupez le porc en cubes de 2 cm de côté. Ajoutez-les et faites mariner au frais 1 h.

PELEZ l'ananas, éliminez le cœur ligneux et coupez la chair en cubes de la même taille que ceux de porc. Salez, poivrez et réfrigérez.

ALTERNEZ les cubes de porc et d'ananas sur des brochettes et faites cuire au barbecue 3 min environ par côté. Servez vite, avec des vermicelles chinois.

LA BONNE DISTANCE La marinade étant légèrement sucrée, évitez de faire cuire les brochettes trop près des braises, car le porc caraméliserait avant d'être cuit à cœur.



Brochettes de poulet satay, sauce aux cacahuètes

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON : 6 MIN
REPOS : 30 MIN

◆ 700 g de blancs de poulet ◆ 2 citrons verts ◆ 1 échalote ◆ 4 cuil. à soupe de beurre de cacahuète ◆ 10 cl de lait de coco ◆ 4 cuil. à soupe de sauce soja ◆ 2 cuil. à soupe d'huile neutre (type arachide) ◆ 1 cuil. à soupe de miel liquide ◆ 2 cm de racine de gingembre frais ◆ 1/2 cuil. à café de purée de piment ◆ 1 cuil. à café de curcuma ◆ 1 cuil. à café de cumin moulu ◆ sel, poivre du moulin.

MIXEZ l'échalote pelée et coupée en quatre avec la moitié de la sauce de soja, l'huile, le miel, le jus d'un demi-citron, la purée de piment, le gingembre râpé, le cumin, le curcuma, un peu de sel et du poivre. Versez dans un saladier.

DÉCOUPEZ le poulet en lanières d'environ 1/2 cm d'épaisseur. Ajoutez-les dans le saladier, mélangez, couvrez et faites mariner au réfrigérateur 30 min.

PRÉPAREZ la sauce en mixant le lait de coco avec le beurre de cacahuète et deux cuillerées de sauce soja. Goûtez, salez si besoin et placez dans un bol. **ENFILEZ** les lanières de poulet marinées sur des brochettes et faites cuire au barbecue 2 min environ de chaque côté. Coupez le reste de citron en rondelles minces et servez-les avec les brochettes et la sauce aux cacahuètes réchauffée 2 min au micro-ondes.

TOUT PROPRE Lorsque vous découpez du poulet cru, veillez à bien nettoyer la planche et le couteau à l'eau chaude savonneuse, éventuellement agrémentée d'un peu d'eau de Javel. Avant et après utilisation,



Lotte au citron en brochettes et poêlée de courgettes

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 10 MIN
REPOS : 30 MIN

◆ 600 g de lotte sans peau ni arêtes ◆ 1 kg de courgettes ◆ 1 échalote ◆ 2 citrons verts ◆ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ 50 g de beurre ◆ 1 cuil. à café de curry en poudre ◆ 1/2 cuil. à café de piment ◆ sel, poivre.

MIXEZ l'échalote coupée en quatre avec le beurre fondu, le jus et le zeste d'un demi-citron, le curry, du sel et du poivre. Versez dans un saladier.

COUPEZ la lotte en cubes d'environ 2 cm. Ajoutez-les dans le saladier, puis mélangez avec la marinade. Couvrez et placez au réfrigérateur 20 min.

RINCEZ et éboutez les courgettes. Coupez-les en quatre dans le sens de la longueur, éliminez les graines et coupez la chair en

petits dés. Saupoudrez de sel, versez-les dans une passoire et laissez-les dégorger 10 min. Rincez, égouttez et faites revenir sur feu vif 5 min dans une poêle avec l'huile et le piment. Gardez au chaud. **ENFILEZ** les dés de lotte marinés sur des brochettes et faites-les cuire au barbecue 5 min en les retournant à mi-cuisson et en les badigeonnant de marinade. Servez avec les courgettes et le reste de citron taillé en quartiers.

LA BONNE IDÉE Si vous en trouvez chez votre poissonnier, utilisez des joues de lotte, délicieuses. Elles vous éviteront tout travail de découpe.

LA SAUCE

Mélangez 3 cuil. à soupe de mayonnaise, 1 cuil. à soupe de crème fraîche, 1 filet de jus de citron vert, 1/2 échalote pelée et hachée, 1/2 bouquet de persil plat ciselé, du sel et du poivre. Servez avec les brochettes.

La touche de saveur qui change tout !

Embarquez pour un monde
qui réveille les papilles !
La sauce soja Kikkoman
booste vos recettes
chaudes ou froides en
leur offrant une saveur
fine, inimitable.

Naturellement fermentée, la sauce soja Kikkoman est fabriquée aux Pays-Bas, d'après une recette traditionnelle, appréciée au Japon depuis des siècles. Elle n'est composée que de 4 ingrédients : des graines de soja, du blé, du sel et... de l'eau ! Elle ne contient aucun colorant, conservateur ou exhausteur de goût. Difficile d'imaginer un produit plus naturel et plus chargé d'histoire !

UNE SAVEUR UNIQUE !

Condiment aux multiples utilisations culinaires, la sauce soja Kikkoman est la base idéale pour vos marinades : sa saveur subtilement épicée se marie parfaitement aux viandes blanches, poissons et fruits de mer, cuits au wok, en poêlée, en brochettes...

Pour métamorphoser des noix de Saint-Jacques, déglacez la poêle de cuisson avec un trait de sauce soja Kikkoman et un filet de vin blanc sec : laissez frémir 2 min... c'est prêt !

Mais la sauce soja Kikkoman relève aussi joliment les viandes rouges, et s'utilise également en assaisonnement : quelques gouttes transforment une vinaigrette et donnent une incomparable touche de pep à vos salades, verrines ou carpaccios.

Signes de qualité, la couleur brun ambré, la transparence et la consistance très fluide de la sauce soja Kikkoman sont caractéristiques. Elle est également disponible en petite carafe design, très pratique, qui trouve place directement sur votre table : à chacun de rectifier l'assaisonnement suivant ses goûts, en ajoutant un filet directement dans son assiette !

La recette !

Brochettes de poulet et crevettes (pour 4 personnes)

Préparation : 20 min
288 kcal par personne

INGRÉDIENTS :

Pour les brochettes :

200 g de crevettes roses
décortiquées - 400 g de blancs
de poulet - 4 branches de romarin
1 piment - 3 à 4 cuil. à soupe
de sauce soja Kikkoman
Poivre du moulin

Pour le dip :

2 petites oignons blancs
250 g de yaourt brassé
3 à 4 cuil. à soupe de sauce
soja Kikkoman
1/2 cuil. à café de sucre
1 à 2 cuil. à soupe d'ajvar

PRÉPARATION

Découpez le poulet en cubes de 2 cm de côté. À l'aide d'une brochette en métal, trouez les morceaux de poulet et les crevettes, puis embrochez-les alternativement sur les branches de romarin. Épépinez et émincez le piment, mélangez-le avec la sauce soja Kikkoman et badigeonnez les crevettes de cette préparation. Faites griller au barbecue 10 à 15 min.

Préparez le dip :

pelez et émincez les oignons nouveaux, mélangez-les avec le yaourt, la sauce soja, le sucre et l'ajvar, puis poivrez au moulin. Servez avec les brochettes.





Brochettes de dinde aux oignons, sauce aux pois chiches

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 10 MIN
REPOS : 1 H

◆ 700 g de cuisse de dinde désossée en morceaux
◆ 4 petits oignons rouges
◆ 1 petite boîte de pois chiches
◆ 3 gousses d'ail
◆ 2 citrons
◆ 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
◆ 1 cuil. à café d'origan
◆ 1 cuil. à café de coriandre en poudre
◆ sel, poivre.

MÉLANGEZ dans un saladier deux cuillerées d'huile, le zeste râpé et le jus d'un demi-citron, deux gousses d'ail pressées, l'origan, la coriandre, sel et poivre.

PELEZ, coupez les oignons en quartiers. Ajoutez-les au saladier avec les morceaux

de dinde. Mélangez et laissez reposer au frais 1 h.

PRÉPAREZ la sauce en mixant les pois chiches, deux cuillerées de leur jus, le jus d'un demi-citron, le reste d'huile et une gousse d'ail émincée. Salez, poivrez et versez dans un bol. Décorez de zeste de citron.

ENFILEZ les morceaux de dinde et d'oignons sur des piques et faites cuire au barbecue 5 min de chaque côté environ. Servez les brochettes accompagnées de la sauce aux pois chiches et de rondelles de citron.

C'EST MALIN Gardez l'ambiance grecque en proposant une petite salade de tomates et feta coupées en cubes, avec olives noires et huile d'olive.



Brochettes de bœuf aux figes, mesclun et citronnette

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 5 MIN
REPOS : 30 MIN

◆ 700 g de bœuf coupé en cubes (rumsteck ou filet)
◆ 4 figes encore fermes
◆ 2 petits oignons rouges
◆ 1 gousse d'ail
◆ 2 citrons verts
◆ 4 cuil. à s. d'huile d'olive
◆ 2 cuil. à s. de confiture de figes
◆ 1 cuil. à café de thym effeuillé
◆ 4 cuil. à s. d'herbes ciselées (estragon, cerfeuil)
◆ sel, poivre.

FOUETTEZ dans un bol la gousse d'ail pressée avec l'huile, le jus d'un demi-citron, la confiture de figes, du sel et du poivre. Versez la moitié de cette sauce dans un saladier et couvrez du jus d'un demi-citron.

PELEZ et coupez en petits quartiers les oignons. Dans un autre saladier, mélangez-les avec les morceaux de bœuf et le reste de sauce. Ajoutez les quartiers de figes et laissez reposer au réfrigérateur 30 min.

ENFILEZ les morceaux de bœuf, d'oignons et de figes sur des piques en les alternant et faites cuire au barbecue 5 min environ en retournant à mi-cuisson. **AJOUTEZ** le mesclun dans le saladier avec les herbes fraîches ciselées, remuez et servez avec les brochettes.

TOP CHRONO Évitez de laisser les cubes de bœuf plus d'une heure dans la marinade : le jus de citron ayant pour effet de "cuire" la viande, elle deviendrait un peu dure à la cuisson.



Boulettes d'agneau, sauce tomate épicée et riz pilaf

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON : 35 MIN
REPOS : 20 MIN

◆ 600 g d'agneau haché
◆ 25 cl de sauce tomate
◆ 250 g de riz grain long
◆ 1 oignon
◆ 2 gousses d'ail
◆ 1 œuf
◆ 2 cuil. à s. de chapelure
◆ 2 cuil. à s. d'huile d'olive
◆ 50 cl de bouillon de volaille (1 tablette)
◆ 1 cuil. à café de harissa
◆ 1 cuil. à café de ras-el-hanout
◆ 1/2 cuil. à café de cumin en poudre
◆ 8 brins de coriandre
◆ sel, poivre du moulin.

MÉLANGEZ l'agneau avec l'œuf, la chapelure, le ras-el-hanout, l'ail pressé, la moitié de l'oignon haché, la moitié de la coriandre cise-

lée, du sel et du poivre. Façonnez douze boulettes et placez-les au congélateur 10 min le temps qu'elles se raffermissent un peu.

FAITES REVENIR 5 min le reste d'oignon haché avec l'huile et le cumin dans une cocotte. Ajoutez le riz, mélangez 2 min, puis mouillez avec le bouillon très chaud. Couvrez puis laissez cuire sur feu doux 20 min.

EMBROCHEZ les boulettes par trois sur des piques et faites cuire 10 min sur un barbecue à la grille bien graissée en retournant les brochettes à mi-cuisson.

RÉCHAUFFEZ 5 min la sauce tomate avec la harissa. Posez les brochettes sur le riz, nappez-les de sauce tomate épicée et parsemez le tout de coriandre ciselée.



Fish-sticks maison et sauce à la moutarde anglaise

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON : 10 MIN
REPOS : 20 MIN

◆ 4 filets de poisson ferme de 150 g pièce (cabillaud, saumon)
◆ 1/4 d'oignon
◆ 2 œufs
◆ 50 g de farine
◆ 100 g de chapelure
◆ 2 citrons
◆ 4 cuil. à s. de mayonnaise
◆ 3 cuil. à soupe de moutarde Savara
◆ 1 cuil. à café de curry en poudre
◆ 1/2 cuil. à café de paprika
◆ 4 brins de persil
◆ sel, poivre.

MIXEZ les œufs avec le quart d'oignon pelé, une cuillerée de moutarde, un peu de sel et de poivre. Versez dans une assiette creuse. Versez la farine dans

une deuxième assiette et, dans une troisième, mélangez la chapelure avec le curry, le paprika et les brins de persil hachés.

COUPEZ le poisson en lanières épaisses. Roulez-les dans la farine, puis le mélange aux œufs, et enfin dans la chapelure en serrant avec les mains afin que la panure adhère. Enfilez chaque lanière de poisson sur une brochette et placez-les 20 min au congélateur pour raffermir.

CUISEZ les fish-sticks sur une grille de barbecue bien graissée 3 min de chaque côté. Dans un bol, mélangez la mayonnaise avec la moutarde restante et une cuillerée de jus de citron. Servez avec les fish-sticks.

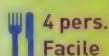
Le Poireau

*Le poireau primeur, c'est le légume « star » de la saison.
A découvrir dans votre magasin en ce moment.*

*Ne choisissez
plus entre ligne
et plaisir.*



SUSHI DE POIREAUX PRIMEURS



4 pers.
Facile



Préparation
15 min

INGREDIENTS : 8 poireaux primeurs,
2 fines tranches de saumon cru,
½ concombre, ½ avocat,
4 crevettes, le jus d'un citron,
10 cl d'huile d'olive, sel et poivre
du moulin.
Pour la crème : 15 cl de crème
liquide, ¼ de c-à-c de gingembre
en poudre.

Laver les poireaux. Tailler en
tronçons, d'environ 3 cm. Etaler
dans un plat, assaisonner de jus
de citron et d'huile d'olive. Saler,
poivrer. Tailler des lanières de
saumon de 2 cm. Enrouler
les tronçons de poireaux crus dans
les lanières de saumon. Eplucher le
concombre. Tailler des bâtonnets
de 2 cm. Piquer avec un cure-dent
le concombre dans un tronçon

de poireau. Ecraser à la fourchette
l'avocat, le citronner et tartiner
les bâtonnets de concombre.
Décortiquer les crevettes. Piquer
une crevette avec un cure-dent
sur un tronçon de poireau. Server
avec la crème fouettée au batteur.
Assaisonner de gingembre.

D'autres recettes sur :
www.lepoireau.fr

A GAGNER !*
40 hachoirs électriques
sur www.lepoireau.fr



Photo non contractuelle

FRAÎCH' ATTITUDE
FRAÎCH' HABITUDE

www.lepoireau.fr



CAMPAGNE FINANCÉE
AVEC LE CONCOURS DE
L'UNION EUROPÉENNE
ET DE LA FRANCE



FranceAgriMer



*Jeu gratuit sans obligation d'achat.
Modalités de participation et règlement sur www.lepoireau.fr

Vos prochains rendez-vous

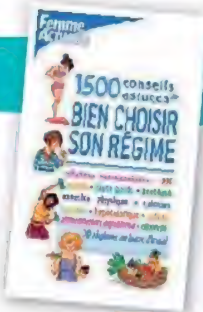
Cuisine

EN LIBRAIRIE

Votre coach minceur

Découvrez les principes de plus de 30 régimes. De Dukan à Cohen en passant par Weight Watchers, Montignac ou le régime crétois, 1 500 conseils et astuces, bien choisir son régime vous donne toutes les clés pour trouver celui qui vous convient. Plus de 400 pages de conseils nutritifs et de recettes adaptées à vos besoins et à vos envies.

● Éditions Prisma/Femme Actuelle, 9,95 €. Disponible dès le 1^{er} juin



Petits plaisirs

Pâtisserie et Desserts gourmands, une collection de livres de recettes et d'ustensiles pratiques pour faire de vous une pro de la pâtisserie! Le n° 4,

Macarons, choux & mignardises, avec sa poche à douille et ses embouts, vous permettra de réussir des farandoles de desserts: profiteroles, macarons fourrés...

● Chez votre marchand de journaux et sur www.collection-patisserie.fr pour 8,99 €. Et dès le 28 mai, le n° 5 Madeleines & bouchées sucrées avec un moule à madeleines. Rejoignez-nous sur Facebook!



Hors-série

Guide Cuisine

DEPUIS LE 5 MAI

Tapis rouge

Vous n'avez pas encore découvert le nouveau **Gala Gourmand**? Séance de rattrapage avec ce numéro encore plus beau. Noirs et glamour, les **amuse-bouche** s'habillent d'encre de seiche

et de caviar. Succulents et attirants, des **éclairs** sucrés et salés à se damner. Superbes et savoureuses, des **salades** d'été qui changent tout. Invité d'honneur de ce numéro, le chef **Thierry Marx**. Hôtes de marque, le chocolatier **Pierre Marcolini**, qui nous reçoit chez lui, à Bruxelles, et **Stéphane Bern**, qui livre ses péchés de gourmandise!

Gala Gourmand, n° 122, prix découverte 2,95 €



TELE-LOISIRS GUIDE CUISINE

DEPUIS LE 13 MAI

On sort la plancha

Envie de dévorer tout cru?

Nos recettes de tartares et carpaccios vont vous combler! Au dessert, une farandole de fruits rouges déclinés en tourtes, flans, sorbet et verrines. Un café gourmand avec 15 recettes tentatrices. Enfin, pour changer du barbecue, un menu à la plancha irrésistible, mitonné par Éric Léautey.

● Télé-Loisirs Guide Cuisine, n° 240, 1,80 €



SALADES ET BARBECUE Nos recettes simplissimes pour se régaler de belles brochettes, de salades parfumées, de coupes glacées et de douceurs aux fruits. Pour les déjeuners du dimanche, aspics, verrines et millefeuilles de légumes font le spectacle. Et pour tous les jours, 8 semaines de menus.

● Hors-Série Guide Cuisine n° 37, 2,90 €, dès le 26 mai

& Red kiss tomato-brando

Variation autour de la tomate, jus pimenté et bouchée font un moment décontracté sans alcool mais à sensation forte. On en redemande !

- Mise en bouche
- Dimanche !
- Dégustation
- Coup d'éclat !
- Grand classique
- Tendance
- Shopping

Red kiss



Avec ou sans alcool, le principe du cocktail est toujours le même : un habile équilibre de saveurs. Sur les jus de légumes ou de fruits exotiques, doux au palais, on aime un rien de piquant : citron, épices, sel de céleri, condiments et cumin, Tabasco ou sauce Worcester qui soulignent les saveurs. Et un "pschitt" de soda pour tous ceux qui apprécient les bulles.

PRÉPARATION

Pour un gobelet

MIXEZ 1/8 de poivron rouge, 1 dé de pastèque (3 cm de côté), 15 cl de jus de tomate, 2 gouttes de Tabasco, 1 pincée de cumin, 1 de sel de céleri et 1/2 cuil. à café de jus de yuzu ou de citron vert. Versez sur de la glace pilée et servez décoré d'1 minifeuille de céleri.

Tomato-brando

Par personne ♦ **PRENEZ** 4 tomates-cerises, coupez-leur un chapeau puis évidez-les. ♦ **LAISSEZ**-les égoutter 10 min retournées sur du papier absorbant. ♦ **MÉLANGEZ** 1 petit pot de brandade de morue avec de la ciboulette ciselée et des tout petits dés de céleri branche, poivrez. ♦ **GARNISSEZ**-en les tomates.

Bienvenue chez

Hissez les saveurs avec l'ail et le piment d'Espelette, produits phares d'une cuisine colorée, généreuse et spontanée. *Onegin*, bon appétit !

Chipirons sautés au piment d'Espelette

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 15 MIN

◆ 1 kg de petits calamars (chipirons) ◆ 2 tomates ◆ 4 gousses d'ail ◆ 1 bouquet de persil ◆ 2 piments d'Espelette ◆ huile d'olive ◆ fleur de sel, poivre.

NETTOYEZ les calamars : séparez les tentacules des corps. Videz-les sous l'eau froide et retirez le cartilage et ne conservez que les corps. Épongez-les soigneusement avec du papier absorbant.

CHAUFFEZ quatre cuillerées à soupe d'huile dans une poêle. Faites-y cuire les calamars pendant 5 min en les retournant. Égouttez-les sur du papier absorbant.

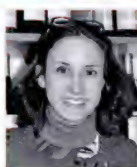
JETEZ l'huile de la poêle. Chauffez quatre nouvelles cuillerées d'huile. Faites-y revenir les tomates taillées en dés 5 min avec l'ail haché.

AJOUTEZ les piments dans la poêle, le persil ciselé et les calamars. Poursuivez la cuisson 5 min en mélangeant. Assaisonnez de fleur de sel et de poivre en fin de cuisson. Servez chaud ou tiède.

LA TECHNIQUE Cuisez les calamars sur feu bien vif dans une grande poêle, pour qu'ils soient saisis, mais sans baigner dans leur jus, ce qui les ferait durcir.



Quels vins sur la cuisine régionale ?



La réponse de notre experte caviste,

Aude Legrand "Le principe est simple : en matière d'accord mets et vin, un menu de région implique un vin local. Et quel plaisir de boire un iroléguy ! Sur ce menu, je suggère la cuvée Ohitza de la maison Brana. Le cépage tannat, spécifique à cette région, trouvera bien sa place sur le piment d'Espelette. Le poivron est un de ses arômes identifiables au nez et l'alliance avec le veau basquaise sera parfait. Sur cette cuvée, la structure du tanin est présente, la fraîcheur aussi. Un vin agréable en été. Iroléguy, cuvée Ohitza, maison Brana, 10 €, chez les cavistes."



les Basques!

PLAT

**SAUTÉ DE VEAU
FAÇON BASQUAISE**

Recette page suivante

Mon axoa

J'adore cet émincé, que l'on peut aussi préparer avec du bœuf. J'aime moins sa recette traditionnelle, avec de la viande hachée menu. Je préfère utiliser des morceaux de la taille de belles bouchées. Je double les proportions et j'en congèle la moitié, à réchauffer une autre fois.

Sauté de veau façon basquaise

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 1 H 40

◆ 1,2 kg d'épaule de veau taillée en cubes ◆ 150 g de lardons ◆ 1 poivron vert, 1 rouge et 1 jaune ◆ 3 tomates ◆ 120 g d'olives vertes dénoyautées ◆ 2 oignons ◆ 2 gousses d'ail ◆ 20 cl de vin blanc sec ◆ 25 cl de bouillon de légumes ◆ 6 brins de basilic ◆ piment d'Espelette, sel, poivre.

DOREZ les lardons 5 min à la cocotte et égouttez-les. Faites revenir les cubes de viande 8 min dans la graisse des lardons. Salez, poivrez et retirez-les.

FAITES FONDRE les oignons hachés 3 min dans la cocotte. Ajoutez les poivrons épépinés et en lanières, faites-les revenir 5 min. Ajoutez la viande, le vin, laissez-le s'évaporer avant de verser les tomates pelées, épépinées et concassées, l'ail haché et le bouillon. Couvrez, cuisez 1 h à feu doux.

AJOUTEZ les olives et les lardons dans la cocotte et laissez cuire encore 20 min. Servez chaud, rehaussé de piment d'Espelette et parsemé de basilic ciselé.

LA RUSE Ébouillantez les olives, rafraîchissez et égouttez-les avant de les utiliser. Elles seront ainsi moins salées.

Traditions gourmandes

À l'apéritif, place aux délicieux pintxos, les spécialités typiques des bars de la région, proposés comme les tapas de l'Espagne voisine, sur différentes petites assiettes et à déguster avec des piques (palillos) ou simplement du bout des doigts. Lichettes de jambon de Bayonne, olives farcies aux anchois, légumes grillés, tartines de boudin basque (en conserve) ou autre pâté de foie de canard parfumé au piment d'Espelette.

Pour le pain qui escortera ces délices, pas question de le servir à l'envers sur la table, cela ferait chavirer les bateaux de la côte !



DESSERT



Petits gâteaux basques à la confiture de cerises noires

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
ATTENTE : 1 H
CUISSON : 30 MIN

◆ 200 g de beurre ramolli (+ 15 g pour les moules) ◆ 1 œuf entier + 1 jaune ◆ 220 g de farine ◆ 150 g de sucre en poudre ◆ 6 cuil. à soupe de confiture de cerises noires ◆ le zeste râpé d'1/2 citron non traité ◆ 1 pincée de sel.

FOUETTEZ le beurre dans une jatte avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Incorporez l'œuf entier, le sel, le zeste de citron puis la farine. Terminez le mélange à la main sans trop malaxer la pâte. Réservez en boule 1 h au frais.

CHAUFFEZ le four sur thermostat 6 (180 °C). Étalez la pâte, taillez-y douze ronds. Déposez-en six dans des moules individuels (type moules à muffins) beurrés. Recouvrez de confiture de cerises jusqu'à environ 1 cm du bord.

DOREZ le bord de la pâte avec le jaune d'œuf dilué dans une cuillerée à soupe d'eau. Recouvrez du reste des pâtes et appuyez sur les côtés pour bien souder l'ensemble. Dorez la surface avec le jaune d'œuf légèrement battu. Enfourez pour 30 min. Laissez bien refroidir les gâteaux avant de les démouler.

LE MODÈLE FAMILIAL Si vous utilisez un seul grand moule pour un gâteau à partager, comptez alors 50 min de cuisson à thermostat 5 (150 °C).



OLIVES D'ESPAGNE

le partenaire de tous les instants gourmands !

Généreuses et gorgées de soleil, les olives d'Espagne se prêtent à une multitude de préparations : de l'apéritif improvisé aux recettes les plus sophistiquées...

Un aliment santé

Élément essentiel du fameux régime méditerranéen, l'olive d'Espagne est un puissant antioxydant, riche en **vitamines A et E**, en fer et en calcium. Elle est riche en lipides, mais ce sont de bonnes graisses ! 75% sont des **acides gras essentiels** qui jouent un rôle anti-inflammatoire, stimulent le système immunitaire et protègent les artères et le cœur.

Le saviez-vous ?

Contrairement aux idées reçues, **l'olive est peu calorique : 6 à 7 olives contiennent seulement 37 calories**, soit l'équivalent d'une demie pomme ! Bien plus qu'un condiment à consommer à l'apéritif, l'olive d'Espagne s'intègre plus globalement dans une alimentation saine et équilibrée !

Une palette de variétés à portée de main

L'Espagne est le premier pays oléicole mondial et exporte plus de cinq variétés d'olives : **Manzanilla, Hojiblanca, Cacerena, Gordal, Carrasquena...** Vertes ou noires, douces ou fruitées, les olives d'Espagne sont préparées de multiples façons : entières, émincées, fourrées, dénoyautées... à chacune son utilité ! Proposées en conserve ou semi-conserve **au rayon épicerie de votre supermarché**, elles se gardent dans un placard pendant plusieurs années... **pratique pour toutes les occasions !**

Ingrédients

4 poivrons rouges cuits et pelés
16 olives noires d'Espagne hachées
2 pommes de terre de taille moyenne
1 filet de morue salée
2 gousses d'ail
Huile d'olive vierge
Sel et poivre
6 lamelles de pommes de terre sautées

Préparation

Dessaler la morue pendant 36 heures en changeant l'eau 3 fois (ou acheter une morue déjà dessalée). Eplucher les pommes de terre et les faire bouillir dans l'eau avec un

filet d'huile et du sel. Faire dorer les gousses d'ail dans une poêle à feu doux dans 4 cuillères à soupe d'huile et incorporer la morue. Une fois cuite, enlever la peau et l'émietter. Retirer les gousses d'ail. Egoutter les pommes de terre, les écraser et les mélanger énergiquement avec la morue émiettée. Ajouter ensuite la moitié des olives hachées et ajuster avec du sel. Couper les poivrons en 4 dans le sens de la longueur, ajouter de la brandade sur chaque morceau et enrouler les poivrons sur eux-mêmes. Déposer chaque poivron farci sur une pomme de terre sautée et saupoudrer les olives hachées restantes de poivre.

idée recette



Poivrons farcis à la brandade de morue aux olives d'Espagne



Plus d'infos et recettes sur
www.olivesdespagne.fr

comment identifier l'origine des olives en magasin ?

Il suffit de rechercher sur l'étiquette la mention « Fabriqué en Espagne » ou « Produit d'Espagne » ou « Made in Spain » au dos de la conserve ou du bocal.

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR

Petits crus

Des rosés bien typés...

... et frais (11-12 °C, la bouteille placée dans un seau à glace) pour carpaccios et tartares de viande blanche et de volaille.

1. Un côtes-de-provence charmeur

Une robe couleur pêche, des arômes de fleurs blanches et de cerise et une bouche délicate aux notes d'agrumes pour ce vin séducteur. À servir sur un carpaccio de veau et sa macédoine d'été.

Cuvée de la grive au grain 2009, Château de Saint-Martin, 7,50 €, Auchan.

2. Un bordeaux intense

Alliant cabernet, merlot et sauvignon, un rosé plaisant aux doux arômes de fruits rouges, à la bouche ronde et fraîche avec une finale à peine tendre. Charmant avec sa robe lumineuse et intense, il est parfait sur un émincé de volaille aux poivrons rouges, un tartare de langoustines.

Quintet by Tutiac rosé 2010, 5 €, chez cavistes.

3. Un vin de pays élégant

Tiré d'un seul cépage, le cabernet sauvignon, ce vin de pays des Alpes-de-Haute-Provence a de l'ampleur en bouche et des arômes d'agrumes. Étonnant sur un tartare de poulet au citron ou de délicieux sashimis de canard à l'orange.

Le rosé Moustiers 2010, domaine de Régusse, 5,75 €, départ cave et chez les cavistes.

4. Un côtes-de-provence épicié

Bien équilibré, un rosé aux reflets saumonés et arômes de coing et de fruits blancs avec une bouche structurée à la finale poivrée. Servez-le sur un tartare de veau ou un carpaccio de poulet aux piments du piquillo.

L'Aire du Rossignol, côtes-de-provence 2010, Famille Abeille, 4 €, GMS.



Des rouges fruités...



... à boire à 14 °C (la bouteille dans un seau d'eau fraîche) pour les tartares et carpaccios de viande blanche ou de bœuf délicatement relevés.

1. Un beaujolais gouleyant

Fruité, gourmand et croquant, avec des arômes de fruits rouges, une très belle ampleur en bouche et une finale désaltérante, c'est le vin rouge de l'été par excellence. Bienvenu sur un carpaccio et sa salade composée aux légumes d'été.

Beaujolais-villages Clochemerle 2009, 5,50 €, Auchan.

3. Un bergerac de plaisir

Tiré du cabernet franc et du merlot cultivés en bio, un bergerac de plaisir, rond et gourmand, fruité et frais en fin de bouche, encore plus agréable servi rafraîchi. À boire sur un carpaccio mixte associant bœuf, veau et petits légumes.

Chant de Coquelicot 2009, domaine Coquelicot, 6,50 € chez les cavistes.

2. Un vendômois joliment poivré

Cépage original, le pineau d'Aunis marque ce joli vin rouge "bio" de ses arômes fruités et épicés. Sa finale poivrée fait merveille sur un classique tartare de bœuf cru ou cuit en "aller-retour", servi avec de vraies frites.

Coteaux-du-vendômois Patrice Colin, Pierre-François 2009, 5,50 € départ cave et cavistes.

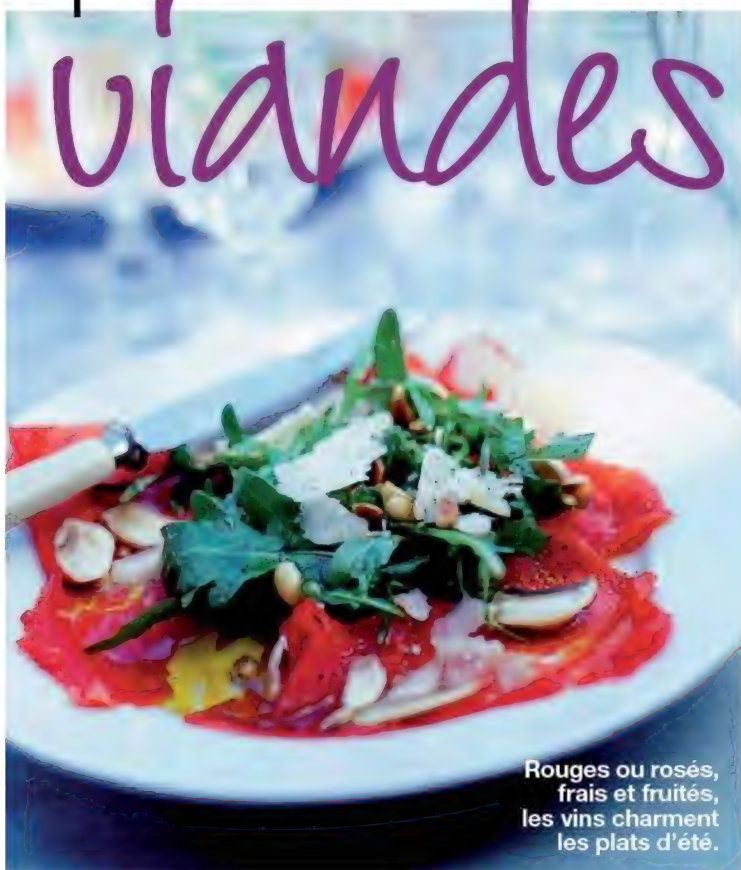
4. Un côtes-du-rhône bio

Nez de framboise et de cassis frais, bouche gourmande, intense et franche pour ce vin issu de syrah, cinsault et grenache "bio". À marier avec un tartare d'agneau à la libanaise, relevé d'épices douces ou un rosbif froid.

Côtes-du-rhône 2009 "De Natura rerum" Dauvergne Ranvier, 4,90 €, Monoprix.

pour viandes crues

Les viandes crues aiment les vins jeunes et charpentés. Rosés de caractère, rouges ronds et bien fruités leur donnent du mordant !



Rouges ou rosés, frais et fruités, les vins charment les plats d'été.

3. Un vacqueyras équilibré

Un tiers de syrah et une majorité de grenache pour ce vin gourmand aux beaux arômes de petits fruits noirs et à la finale épicée. À découvrir sur un carpaccio de canard à l'anis et sa ratatouille froide.

Domaine de la Brunely 2009, 8,80 €, dans les grandes surfaces.

4. Un côtes-du-roussillon typique

Cultivés sur un terroir de granit, la syrah, le grenache et le carignan prennent un caractère bien marqué qui associe l'intensité des arômes de cassis et cerise avec la fraîcheur des tanins. Un parfait complice sur un délicat tartare de canard aux cerises avec de tendres lanières de légumes d'été grillés.

Les Arènes de Granit 2009, côtes-du-roussillon villages, Les Vignerons de Lesquerde.

Offre spéciale lectrices Cuisine Actuelle, 6,10 € au lieu de 6,80 € la bouteille, départ cave.

À quelle température servir les vins aux beaux jours ?



La réponse de notre experte caviste, Aude Legrand

“Quand la température extérieure monte, mieux vaut servir les vins bien frais car, une fois dans le verre, ils se réchauffent très vite. Même les rouges, que l'on gagnera à choisir peu ou pas boisés. Plus encore, en été, nous consommons beaucoup de plats froids ou crus et il vaut mieux que les boissons soient plus fraîches que ce que l'on mange. Les blancs et rosés doivent être servis autour de 8 °C et les rouges vers 12 °C. Pour rafraîchir le vin, plusieurs solutions : un séjour de 2 ou 3 h dans le frigo, un “rafraîchissoir” à peine sorti du congélateur qui emballera la bouteille comme un manchon ou le classique seau à champagne avec de l'eau et des glaçons, moyen le plus traditionnel qui a fait ses preuves ! Pour que le vin refroidisse vite il faut, lorsque vous plongez la bouteille dans le seau, que la glace soit bien recouverte d'eau. Ajoutez une poignée de gros sel pour accélérer le refroidissement. Et gardez la bouteille dans le seau pendant le repas.”



Des rouges veloutés...

... nés sous le soleil et servis frais (à 15 °C) avec les tartares de bœuf ou de canard épicés et les ratatouilles.

1. Un cahors équilibré

Marqué par le malbec, cépage local puissant et sauvage, un cahors sympa aux arômes de pruneau et de réglisse et à la finale équilibrée. Excellent sur un tartare de canard et poêlée de champignons sauvages.

Petit Clos 2008, Trigueudina, 9 €, départ cave et cavistes.

2. Un chianti chic

Dominé par le cépage italien sangiovese, il joue la carte de l'élégance avec ses arômes de fruits des bois et de violette et sa finale épicée. Pour souligner ses origines italiennes, le servir sur

un carpaccio classique avec des copeaux de parmesan et une petite salade de roquette.

Chianti Fattoria il Palagio 2009, 7 €, Monoprix.



Glacez vos

Les Américains les grignotent depuis des années, le pâtissier Pierre Hermé en a fait ses Miss Gla'Gla' à succès. Cet été, c'est à notre tour d'épater !

Club glacé aux fruits

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 50 MIN

CUISSON : 25 MIN

◆ 4 œufs ◆ 125 g de sucre
◆ 125 g de farine ◆ 25 g de
beurre et de farine pour le
moule ◆ 1 bac de glace à la
framboise ◆ 1 bac de glace à
la pêche ◆ 200 g de framboi-
ses ◆ 2 pêches bien mûres.

ALLUMEZ le four à th. 6 (180°C). Au bain-marie frémissant, fouettez les œufs et le sucre dans un saladier jusqu'à ce que la préparation atteigne la température de votre doigt. Hors feu, continuez à fouetter jusqu'à ce que la pâte coule en ruban lorsque vous soulevez le fouet. Incorporez délicatement la farine. Versez le tout dans un moule à cake beurré et fariné. Enfournez 25 min environ, puis démoulez la génoise sur une grille et laissez-la bien refroidir.

PLACEZ les glaces au réfrigérateur 30 min. Pelez et coupez les pêches en dés. Retirez la croûte de la génoise, puis détaillez-la en tranches. Garnissez la moitié des tranches avec les glaces. Répartissez les framboises sur la glace framboise et les dés de pêches sur la glace à la pêche. Dessus, placez une autre tranche de génoise et appuyez légèrement.

REPLACEZ les tranches de génoise garnies 20 min au congélateur, pas plus, puis coupez les sandwiches en triangles avec un couteau tranchant. Servez tout de suite.

CONSEIL On peut aussi se simplifier la vie en utilisant un bon pain au lait du boulanger, au lieu de préparer soi-même une génoise.



sandwiches

La fonte des glaces

Sortie du congélateur à -18°C, la glace ne peut être travaillée ni dégustée, car elle est vraiment savoureuse et tendre à -10°C. Si vous voulez la parfumer de bonbons, de sirop ou de pépites de chocolat, laissez-la reposer 30 min au réfrigérateur (plutôt que 15 min à température ambiante) afin qu'elle soit moelleuse à cœur. Mais attention, ne laissez pas fondre votre glace. Travaillez-la rapidement avec des ustensiles impeccables, ensuite rangez-la immédiatement au froid. Et surtout, dégustez-la le jour même.



Brownwich glacé au caramel

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISON : 15 MIN

◆ 1/2 l de glace à la vanille
◆ 100 g de caramels mous
◆ 120 g de chocolat noir à 64%
◆ 240 g de beurre
◆ 4 œufs
◆ 200 g de sucre
◆ 120 g de farine
◆ 120 g de noix hachées.

PLACEZ la glace à la vanille 30 min au réfrigérateur. Incorporez les caramels mous hachés à la spatule. Remplacez tout de suite au congélateur.

ALLUMEZ le four à th. 6 (180°C). Faites fondre au bain-marie le chocolat cassé en morceaux, et, hors du feu, incorporez le beurre. Ajoutez les œufs, le sucre, la farine et les

noix. Sur une plaque tapissée de papier sulfurisé, étalez la pâte (épaisseur, 1 cm). Faites cuire dans le four 15 min environ. Laissez refroidir sur une grille, puis décollez le papier.

AU MOMENT de servir, coupez le brownie en deux rectangles égaux. Étalez sur l'un d'eux la glace sortie un peu à l'avance (épaisseur, 2 cm). Recouvrez

du second rectangle, appuyez légèrement. Découpez des carrés de 4 cm de côté. Servez sans attendre.

CONSEIL Dès que la surface devient mate, le biscuit est cuit. Il est encore un peu "mouillé" (mais non liquide) à l'intérieur quand on le pique, c'est tout à fait normal.



Une glace aérienne

Ce n'est pas juste ! La glace industrielle est bien plus onctueuse que ma glace faite maison. Mais dans ma glace, il n'y a que de bons ingrédients, alors que dans la glace industrielle, des additifs sont incorporés afin d'améliorer sa texture et l'empêcher de fondre trop rapidement. Un processus de fabrication particulier (le foisonnement) ajoute de l'air qui assouplit la glace en bouche. Par ailleurs, plus il y a d'air dans la glace, moins celle-ci coûte cher.

Trésor glacé noisette-Nutella

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 20 MIN

Les biscuits

◆ 5 œufs ◆ 150 g de sucre glace ◆ 1/2 citron ◆ 2 cuil. à soupe d'huile de noisette ◆ 60 g de farine ◆ 60 g de fécule.

La garniture

◆ 200 g de chocolat noir à 64% ◆ 100 g de crème

liquide ◆ 100 g de Nutella ◆ 30 g de beurre ◆ 1/2 l de glace à la vanille ◆ 100 g de sucre glace ◆ 6 belles noisettes entières.

PRÉCHAUFFEZ le four à th. 5 (150°C). Fouettez les jaunes d'œufs avec 100 g de sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Ajoutez le zeste et le jus du citron, puis l'huile. Fouettez les blancs en neige avec le reste de sucre. Incorporez-les dans

le mélange jaunes et sucre. Tamisez la farine et la fécule, incorporez-les délicatement. Répartissez dans des petits moules beurrés, faites-les cuire au centre du four 20 min environ. Démoulez-les sur une grille, laissez refroidir.

FAITES FONDRE au bain-marie le chocolat cassé en petits morceaux. Hors du feu, incorporez la crème bouillante, le Nutella et le beurre. Réservez à température ambiante.

AU MOMENT de servir, ouvrez les biscuits, farcissez-les d'une boule de glace à la vanille et nappez de sauce au chocolat. Ensuite, poudrez chaque biscuit de sucre glace et enfin, posez une noisette au centre.

CONSEIL Afin de faire ressortir leur parfum et leur croquant, faites rapidement griller les noisettes dans une poêle sans matière grasse, en les remuant tout le temps.

Brioche perdue aux brugnons et stracciatella

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 5 MIN

◆ 3 brugnons ◆ 2 barres
de chocolat noir ◆ 1/2 l de
glace à la vanille ◆ 2 œufs
◆ 25 cl de lait ◆ 8 tranches
de brioche rassise ◆ 30 g
de beurre ◆ sucre glace.

DÉNOYAUTEZ les brugnons,
puis découpez-les en fines tran-
ches. Réservez. Râpez le cho-
colat. Placez la glace à la va-
nille au réfrigérateur.

BATTEZ les œufs avec le lait.
Trempez-y la brioche. Égouttez
légèrement puis, à la poêle,

faites blondir les tranches sur
les deux faces dans le beurre.
Laissez refroidir 5 min.

RECOUPEZ les tranches de
brioche en huit rectangles. Pla-
cez-en quatre sur chaque as-
siette. Saupoudrez de choco-
lat râpé, garnissez de glace et
de fruits, saupoudrez encore
de chocolat, recouvrez d'une
tranche de brioche. Servez.

CONSEIL Posez d'abord les
fruits sur la brioche, puis la gla-
ce, puis des fruits de nouveau,
avant de refermer le sandwich.
Grâce à ce procédé, la glace
sera mieux isolée et elle fondra
moins rapidement.

Le bon produit

Pour faire de la glace sans
sorbetière, deux solutions :
mettre la préparation au
congélateur et fouetter
toutes les 15 min jusqu'à
congélation complète. Ou,
bien plus malin, mélanger
votre préparation maison
avec un sachet de "ma
Glace Maison" d'Alsa,
placer au congélateur
et en ressortir une glace
onctueuse prête à déguster.

Existe en deux versions :
glace aux fruits ou au lait.
Env. 2,50 euros pour 90 cl
de glace. En GMS au
rayon sucre.



Le navarin

Mijoté et parfumé, c'est le plat d'agneau aux petits légumes qu'on adorait chez Mamie. Une tradition à retrouver à la maison.



A Tout bronzés : faites revenir les cubes d'agneau de tous côtés par fournées. Une fois colorés, remettez-les dans la cocotte avec le jus qu'ils ont rendu.

B Petit plus : pour obtenir de la viande bien dorée, poudrez-la d'une cuillerée à café rase de sucre et laissez-la caraméliser avant d'ajouter farine et bouillon de volaille.

C Dépannage : à défaut de tomates fraîches, utilisez 1 cuil. à café de concentré de tomate ou encore 2 cuil. à soupe de coulis de tomates du commerce.

D La cuisson des légumes : à réaliser dans une large casserole, sur une couche. Testez-les à la pointe d'un couteau qui doit s'y enfoncer avec peu de résistance.

E Côté légumes : faites réchauffer carottes, navets et oignons quelques minutes sur feu doux, et ébouillantez petits pois et haricots verts 10 secondes.



POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 1 H 30

- ◆ 1,5 kg d'épaule d'agneau en cubes de 3-4 cm
- ◆ 600 g de petits pois à écosser
- ◆ 1 botte de carottes nouvelles
- ◆ 6 pommes de terre nouvelles
- ◆ 1 botte de navets nouveaux
- ◆ 200 g de haricots verts
- ◆ 1 botte d'oignons nouveaux
- ◆ 1 échalote
- ◆ 2 gousses d'ail
- ◆ 2 tomates
- ◆ 1 cuil. à soupe de farine
- ◆ 50 cl de bouillon de volaille
- ◆ 1 bouquet garni (thym, laurier et persil)
- ◆ 1 cuil. à soupe de persil ciselé
- ◆ 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- ◆ 60 g de beurre
- ◆ sucre en poudre
- ◆ muscade râpée, sel, poivre.

Doit-on forcément lier la sauce à la farine ?



La réponse de notre expert, directeur des Écoles Lenôtre, Philippe Gobet

“Pour un navarin sans farine, une fois la cuisson terminée, retirez trois ou quatre pommes de terre et mixez-les avec le bouillon de cuisson pour obtenir une sauce lisse et bien onctueuse. Répartissez-la ensuite sur la viande et les légumes. Afin de garder les pommes de terre entières, veillez à ce que la cuisson se fasse à petite ébullition.”



PRÉPARATION



1 ALLUMEZ le four à th. 4 (120 °C). Faites colorer les cubes d'agneau 10 min à la cocotte avec l'huile d'olive chaude. Retirez la viande et remplacez-la par l'échalote hachée, faites revenir 5 min. Remettez les cubes de viande, poudrez-les uniformément de farine puis remuez 3 min.



2 VERSEZ du bouillon à 1 cm en dessous de la viande, les tomates pelées et concassées, l'ail pelé et le bouquet garni. Assaisonnez. Portez à ébullition, couvrez, enfournez pour 30 min. Ajoutez les pommes de terre pelées, poursuivez la cuisson 30 min.



3 PELEZ les carottes, les navets et les oignons en gardant 2 cm de fanes. Placez-

les dans trois casseroles avec 20 g de beurre et une pincée de sucre. Mouillez d'eau tiède à hauteur, couvrez d'un rond de papier sulfurisé troué au centre. Portez à ébullition et laissez cuire jusqu'à quasi évaporation du jus. Remuez doucement pour bien enrober les légumes d'une pellicule brillante.



4 EFFILEZ les haricots verts. Écossez les petits pois. Faites-les cuire 5 min à l'eau bouillante salée et plongez-les aussitôt dans de l'eau glacée pour qu'ils gardent leur couleur. Égouttez-les et réservez-les.



5 DISPOSEZ les cubes de viande, aussitôt leur fin de cuisson, dans un plat de service chaud. Filtrez la sauce à travers une passoire fine, goûtez et rectifiez-la en sel et poivre si besoin. Répartissez les légumes sur la viande, nappez-les de sauce et servez parsemé de persil haché.

LE TRUC Préchauffez le plat de service en le plaçant, humide, 1 à 2 min au micro-ondes ou en le remplissant d'eau très chaude. Essuyez-le bien avant d'y déposer la viande et les légumes.

Le yuzu

le "nouveau" citron

Ce petit agrume encore rare fait craquer les chefs et donne des ailes à notre imagination.



Pas très beau, tout bosselé et plein de pépins, le yuzu n'a pas un physique facile ! De couleur jaune ou émeraude, à peu près aussi gros qu'une orange, cet agrume prisé depuis longtemps au Japon et en Corée fait swinguer les créations des chefs : aucune ganache, aucun pavé de turbot "dans l'air du temps" ne lui résiste ! Envoûtante, sa saveur finement acidulée est à la fois familière – c'est un agrume – et totalement originale. À la croisée du citron vert, de la mandarine et du pamplemousse, le yuzu développe des notes intensément fruitées qui mettent les sens en éveil et charment tout ceux qui le goûtent. Vite, on en achète ? Hélas, il est quasiment impossible d'en trouver à l'état frais hormis dans le réseau professionnel. Reste à se tourner

vers les épicerie japonaises (par exemple nishikidori market, sur Internet) qui commercialisent jus en bouteille et zestes séchés ou confits. Belle surprise, tous ces produits sont souvent de très bonne qualité et le parfum unique du yuzu est intact. Pour débiter, un filet de jus magnifie une salade de fruits, un poisson grillé ou une vinaigrette à l'huile d'olive. Sa vivacité et sa fraîcheur en font un assaisonnement très convaincant des tartares de poisson, nages de coquillages, crevettes marinées, poêlées de Saint-Jacques, et de tous les produits marins en général. Côté sucré, c'est un régal avec des fraises, en sorbet, dans une panna cotta ou une variante de la tarte au citron. Et pour étonner les blasés, osez-le en cocktail avec du rhum, du sucre de canne et un trait d'eau gazeuse.

Réalisation : Valérie Bestal

Tartare de cabillaud au jus de yuzu

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
ATTENTE : 2 H

◆ 300 g de pavé de cabillaud extra-frais ◆ 4 cuil. à s. de jus de yuzu ◆ 1 avocat ◆ 1 tomate ◆ 100 g de bouquets de chou-fleur ◆ 1 gousse d'ail ◆ 2 oignons nouveaux ◆ 2 cuil. à s. d'huile d'olive ◆ 2 cm de gingembre frais ◆ sel, poivre du moulin.

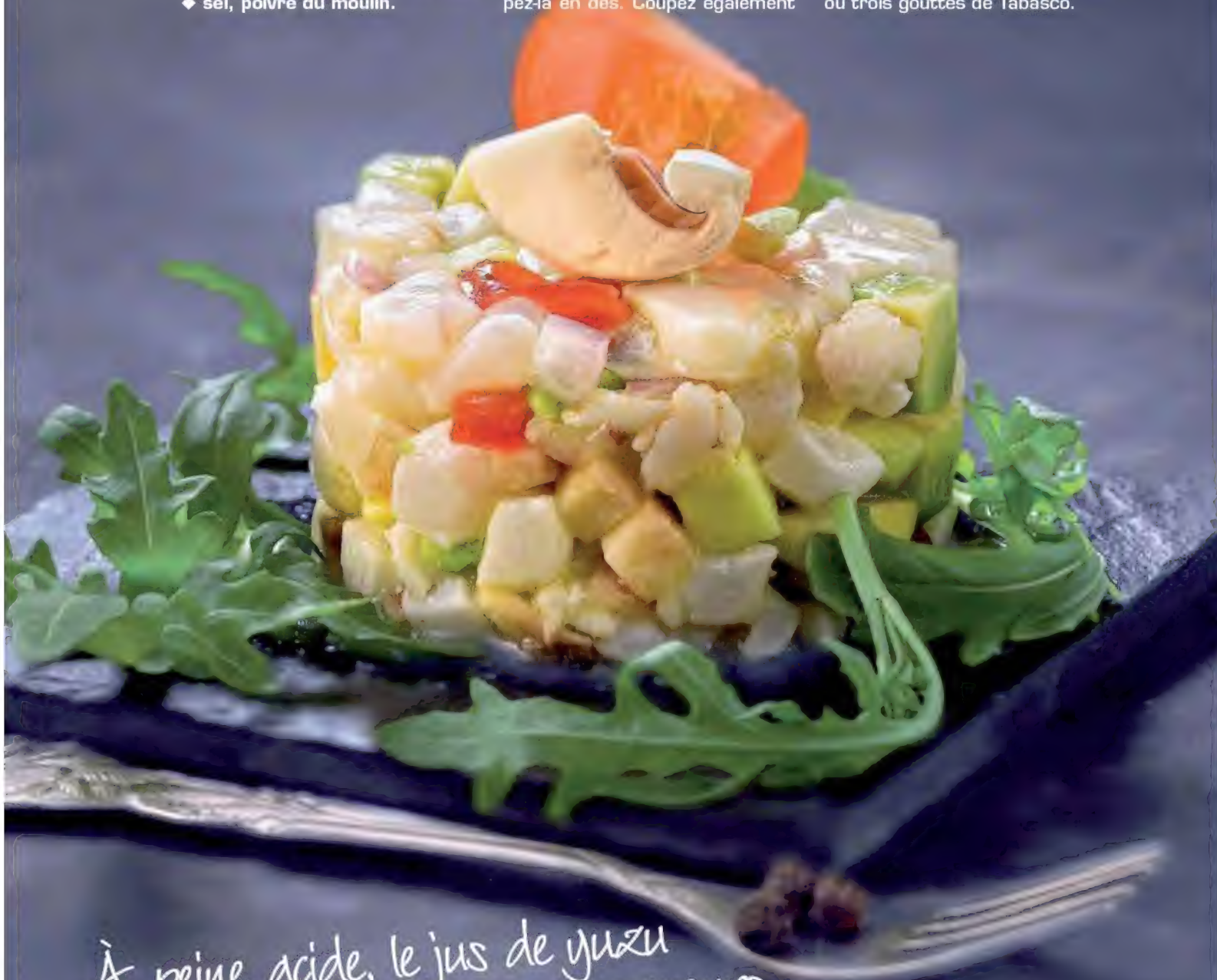
PLACEZ le cabillaud 20 min au congélateur pour le raffermir, puis coupez-le en petits dés réguliers. Mettez-les dans un saladier et ajoutez les oignons hachés, le jus de yuzu, le gingembre pelé et râpé et l'ail pressé. Mélangez et réservez au réfrigérateur 1 h 30.

DIVISEZ le chou-fleur en minuscules fleurettes. Plongez la tomate 10 secondes dans de l'eau bouillante puis pelez-la, épépinez-la et coupez-la en dés. Coupez également

en dés la chair de l'avocat. Mélangez ces légumes avec le poisson, l'huile, du sel et du poivre.

RÉSERVEZ 30 min au frais. Moulez dans des cercles, puis servez décoré éventuellement de fins quartiers de champignons ou de tomate et de feuilles de roquette.

LE TRUC Salez et poivrez au moulin généreusement car le poisson cru apprécie un assaisonnement corsé. Ajoutez au besoin deux ou trois gouttes de Tabasco.



À peine acide, le jus de yuzu révèle les poissons aux saveurs délicates sans trop les "cuire".

Garden

Déco chic et champêtre
pour un buffet au jardin
haut en couleur.



- 1 Poétique** Cette cage à oiseau en métal fait office de photophore, H 37 cm, 14,99 €. Eurodif. **2 Originaux** En forme de bouteille, des vases en verre, vernis acrylique, H 29 cm, 1,99 € pièce. Ikea. **3 Généreux** Un saladier en faïence en forme de fleur, Ø 29 cm, 27 €. Pomax. Couverts à salade en Inox, 8,90 €. Monoprix. **4 Rétro** Ces assiettes à dessert en faïence ont le charme d'autrefois, Ø 20 cm, 2,70 € pièce. Du bout du Monde. **5 Raffinés** Belles teintes vert et prune pour ces verres sur pied, verre à eau, en verre, 6 € pièce. Jardin D'Ulysse. **6 Artistique** Corbeille à fruits ou à légumes ajourée de papillons blancs, en métal peint, 22 €. La Chaise Longue. Légumes déco, de 1 à 6 €. Geneviève Lethu. **7 Vert anis** Matière joliment irrégulière pour ce sucrier avec cuillère et couvercle, H 10 cm, en dolomite, 6,50 €. Athezza. **8 Futées** Des coupes en porcelaine, avec une fente pour poser la cuillère, 8 et 15 cm, 1,49 € et 4,99 €. Casa. **9 Complet** Pour les bouchées apéritives, un set de 6 mini plats et 3 verrines, en céramique et verre, 17,50 €. Potliron. Petites cuillères Colombe, en résine et métal, 14 cm, 16 € les 4. Fragonard. **10 Romantique** Gracieuses, cette tasse et sa soucoupe en porcelaine sont ornées de fleurs comme peintes à la main, 5,99 €. Zara Home.

party



11 Colorés À poser ou à suspendre, des soliflores Balloon en verre, H 12 cm, 4,90 € pièce. Sia. **12 Majestueuse** Coupe en verre sur pied avec cloche, H 41,5 cm, 33,75 €. Fraises déco, 5,40 € les 6. Coming B. **13 Vintage** Pichet Clémence, en faïence, 8,95 €. Du bout du Monde. **14 Déco** Ce bac façon jardinière peut aussi servir de réceptacle à glaçons, en métal recouvert de peinture époxy, L 38 cm, 25 €. Cyrillus. En tissu, branche d'hortensia, 14,90 € et bouquet de pivoines, 29 €. Sia. **15 Pop** Tasses avec cuillères assorties, en faïence, 18 € le coffret de 6. Le Grand Comptoir. **16 Délicat** Plateau en porcelaine, L 25,5 cm, avec coupelles et gobelet, 23,40 € et 5,90 € pièce. Asa. **17 Vifs** Bougeoirs en verre "rose pétard", H 15,5 et 20 cm, 12 € et 15 €. Habitat. Bougies, 2,55 € les 4. Monoprix. **18 Organique** Plat de présentation en faïence, L 37 cm. Le Grand Comptoir. Ménagère 24 pièces coloris prune, 59 €. BHV. **19 Binôme** Teintes olive et pistache pour un duo salière-polvrière, 47 €. Peugeot. **20 Coordonnés** Assiettes en faïence, 4,90 € pièce. Ronds de serviettes, 1,50 € pièce. Maisons du Monde. Serviettes en coton, 45 x 45 cm, 2,90 € pièce. BHV. **21 Printanière** Nappe en métis traitée anti-taches, 65 % lin et 35 % coton, 150 x 200 cm, 65 €. Linvosges.

Tout est meilleur avec
les Huiles d'olive.
Même vous.



Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas

Mon huile parfumée

Comme à la pizzeria, un condiment magique qui sait ajouter son petit plus parfumé un peu partout.



PRÉPA
15
MINUTES

REPOS
10
JOURS

POUR 1/2 LITRE D'HUILE AROMATISÉE

PRÉPAREZ 1 tige de citronnelle séchée émincée, un piment sec et 1/2 cuil. à café de graines de coriandre.

FAITES bouillir 50 cl d'huile de colza dans une casserole. Versez aussitôt les aromates dans

l'huile chaude, puis éteignez le feu. Laissez infuser et refroidir.

AVEC un entonnoir, versez, en filtrant à travers une passoire à thé, dans une bouteille préalablement ébouillantée et bien sèche. Bouchez et réservez au frais pendant une dizaine de jours avant dégustation.

Je l'utilise

■ Dans un tartare de poisson ou de légumes crus.

■ Pour faire mariner des cubes de poulet, embrochés, puis grillés au barbecue.

■ En "plus" parfum dans une mayonnaise faite maison, servie avec du poisson grillé.

■ Assaisonnée d'un jus de citron vert, elle devient une vinaigrette épataante pour les carottes râpées.

À l'abri

Les conserves à l'huile maison, c'est délicieux. Mais l'huile seule ne conserve pas les aliments, elle les protège seulement de l'air. Il est donc préférable de choisir des ingrédients ne contenant pas d'eau. Si vous voulez ajouter des herbes fraîches, plongez-les d'abord dans de l'eau bouillante très vinaigrée (vinaigre blanc) 2 min. Et n'oubliez pas de toujours bien stériliser vos bouteilles avant de les remplir d'huile.

- ➔ Fait maison !
- ➔ L'atelier de Sophie
- ➔ En cave
- ➔ Côté vin
- ➔ Matériel
- ➔ Dans les rayons
- ➔ Banc d'essai
- ➔ Il en reste...



Comment rendre mon aïoli plus créatif ?

La question de Dorothée Arnold (92700 Colombes)

Sincère et généreuse, Sophie n'aime rien tant que partager sa passion et ses astuces de fine cuisinière. Chaque mois, elle dialogue avec une de nos lectrices, dont elle revisite la recette fétiche. Ce mois-ci : un grand aïoli provençal.

Dorothée Arnold : *Comment dessaler et cuire correctement la morue salée, car elle devient assez vite filandreuse et prend un goût peu agréable ?*

Sophie Dudemaine : Gagnez du temps. À la place de la morue, utilisez du cabillaud, c'est-à-dire le poisson frais pêché, la morue étant le même poisson séché et salé. Sinon, choisissez de la morue bien épaisse en grosses tranches, lavez-la à grande eau et mettez-la dans une passoire immergée dans de l'eau froide, peau vers le haut.

Laissez tremper ainsi 24 heures, en changeant l'eau trois fois et en rinçant le poisson à chaque fois. Faites un dernier bain dans du lait froid et laissez pocher la morue, toujours à l'eau frémissante.

D.A : *Comment obtenir un aïoli digeste, mais qui reste très proche de l'authentique ?*

S.D : Supprimez le germe des gousses d'ail et faites-les blanchir 1 min dans de l'eau bouillante. Égouttez-les avant de les mixer avec l'huile. Ça change tout.

D.A : *Peut-on mettre n'importe quels légumes dans l'aïoli ou y a-t-il des règles précises ? Par exemple, est-il possible d'ajouter d'autres poissons ou crustacés sans en dénaturer le caractère ?*

S.D : Traditionnellement, on y trouve des pommes de terre, des carottes, du chou-fleur, du fenouil, des asperges, des poireaux, des haricots verts, des artichauts et des œufs durs. On peut aussi ajouter quelques escargots, des crevettes, des bulots et même des calamars.



Vous aussi participez et gagnez deux livres de pâtisserie

Envoyez-nous une de vos recettes (texte et photo), les 3 questions que vous souhaitez poser à Sophie Dudemaine, sans oublier une photo portrait de vous.

Adressez l'ensemble par mail à : atelierdesophie@cuisineactuelle.fr

ou sous enveloppe timbrée à :

Cuisine Actuelle, L'Atelier de Sophie, 13 rue Henri Barbusse, 92624 Gennevilliers cedex.

Si vous êtes sélectionnée, vous recevrez les 2 tomes du mois de la collection "Pâtisserie et desserts gourmands" et leurs ustensiles, actuellement en vente chez votre marchand de journaux (valeur du lot : 17,98 €).

TOUTES LES ÉTAPES POUR VOUS



Sophie présente son aioli... en bocaux



POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 35 MIN - CUISSON : 40 MIN

◆ 6 dos de cabillaud de 150 g pièce ◆ 6 œufs à température ambiante ◆ 1, 5 l de bouillon de légumes (5 cuil. à café de bouillon de légumes déshydraté) ◆ 6 petits artichauts violets ◆ 1 kg de pommes de terre type roseval ◆ 600 g de petites courgettes ◆ 600 g de haricots verts ◆ 12 carottes fanes ◆ 1 kg d'oignons blancs ◆ 800 g de chou-fleur ◆ sel et poivre

Pour la sauce : ◆ 6 gousses d'ail ◆ 2 jaunes d'œufs ◆ 1 petite pomme de terre cuite dans le bouillon ◆ 1,5 citron ◆ 40 cl d'huile d'olive ◆ sel et poivre.

1 CUISEZ les œufs 9 min dans de l'eau bouillante. Refroidissez aussitôt dans un bol d'eau glacée, écalez-les et coupez-les en deux.

2 PELEZ les carottes et les oignons. Équeutez les haricots verts. Séparez le chou-fleur en fleurettes. Lavez les artichauts, les courgettes et les pommes de terre sans les éplucher.

3 CUISEZ les légumes séparément, 10 à 20 min dans le bouillon. Hormis les pommes de terre, plongez les ensuite dans un saladier d'eau glacée et réservez.

4 POCHEZ le cabillaud dans une casserole avec deux louches de bouillon, 6 min à frémissement.

5 PELEZ et dégermez l'ail, mixez-le en pommade. Ajoutez la pomme de terre, les jaunes et le sel. Fouettez en incorporant l'huile en filet, puis le jus de citron. Vérifiez l'assaisonnement.

RÉPARTISSEZ les ingrédients et la sauce dans des bocaux individuels. Présentez le cabillaud sur un plateau, entouré des bocaux. Décorez d'herbes et servez à température ambiante.

L'astuce de Sophie

Sortez les ingrédients de la sauce 2 h avant de la réaliser. Et ne réfrigérez pas l'aioli, il se liquéfierait.

Bocaux : Coming B et Le Parfait ; serviettes : Tissages de Luz

AIDER À RÉUSSIR VOTRE RECETTE



Les envies de Sophie

Deux desserts gorgés de soleil qui vont enchanter les gourmands. La tarte fera grande impression et les cupcakes seront dévorés en une bouchée !

SON CAKE DU MOIS



Cupcakes aux abricots

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 25 MIN

◆ 3 œufs ◆ 160 g de sucre en poudre ◆ 150 g de farine levante (ou 150 g de farine + 1/3 sachet de levure) ◆ 150 g de beurre demi-sel mou ◆ 8 abricots ◆ 6 framboises
Pour le glacage : ◆ 250 g de cream-cheese ou de mascarpone ou de St-Moret ◆ 2 cuil. à soupe de confiture d'abricots.

PRÉCHAUFFEZ le four sur chaleur tournante à 180 °C (th. 6). Dans un saladier, mélangez les œufs avec le sucre. Incorporez la farine, puis le beurre. Ajoutez 7 abricots coupés en tout petits morceaux.

RÉPARTISSEZ la préparation dans des moules à cupcakes ou à muffins, en silicone de préférence. Enfournuez, puis laissez cuire 25 min. Démoulez les cupcakes tièdes et laissez-les refroidir sur une grille.

PRÉPAREZ le glacage en mélangeant le cream-cheese avec la confiture. À l'aide d'une poche à douille munie d'une douille cannelée, répartissez la crème sur les cupcakes. Décorez avec l'abricot restant, détaillé en petits morceaux, et une framboise. Entourez les cupcakes d'un ruban orange.

Nappe : Tissage de Luz ; serviette : Gamier Thidbault ; bocal et coupes sur pied : Coming B ; assiette et pella à tarte : Guy Degrenne.

Tarte aux fruits rouges meringuée

POUR 6-8 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 1 H 15

◆ 1 pâte sablée prête à dérouler ◆ 400 g de petits fruits rouges ◆ 3 blancs d'œufs (100 g environ) ◆ 90 g de sucre en poudre ◆ 90 g de sucre glace.

PRÉCHAUFFEZ le four à 200 °C (th. 6-7). Étalez la pâte dans un moule à tarte antiadhésif de 28 cm puis piquez-la à la fourchette. Enfournuez 15 min, retirez et laissez refroidir. Baissez le four à 100 °C (th. 3-4). **LAVEZ** rapidement les petits fruits rouges. Battez

les blancs d'œufs en neige pas trop ferme, tout en versant les deux sucres en pluie, à mi-parcours.

PARTAGEZ les blancs en deux portions égales. Dans la première, incorporez les fruits délicatement, puis répartissez sur la pâte. Recouvrez avec le reste de meringue et faites cuire au four 1 h. Laissez refroidir, décorez avec une grappe de groseilles et dégustez à température ambiante.



Le conseil de Sophie

Vous pouvez remplacer le mélange de fruits rouges par des framboises, des groseilles ou des fraises seules ou des pêches. Pendant que vous garnissez le fond de tarte, laissez la porte du four entrouverte : le four sera plus vite à la bonne température pour cuire doucement la meringue sans risquer de la brûler.

Son idée déco

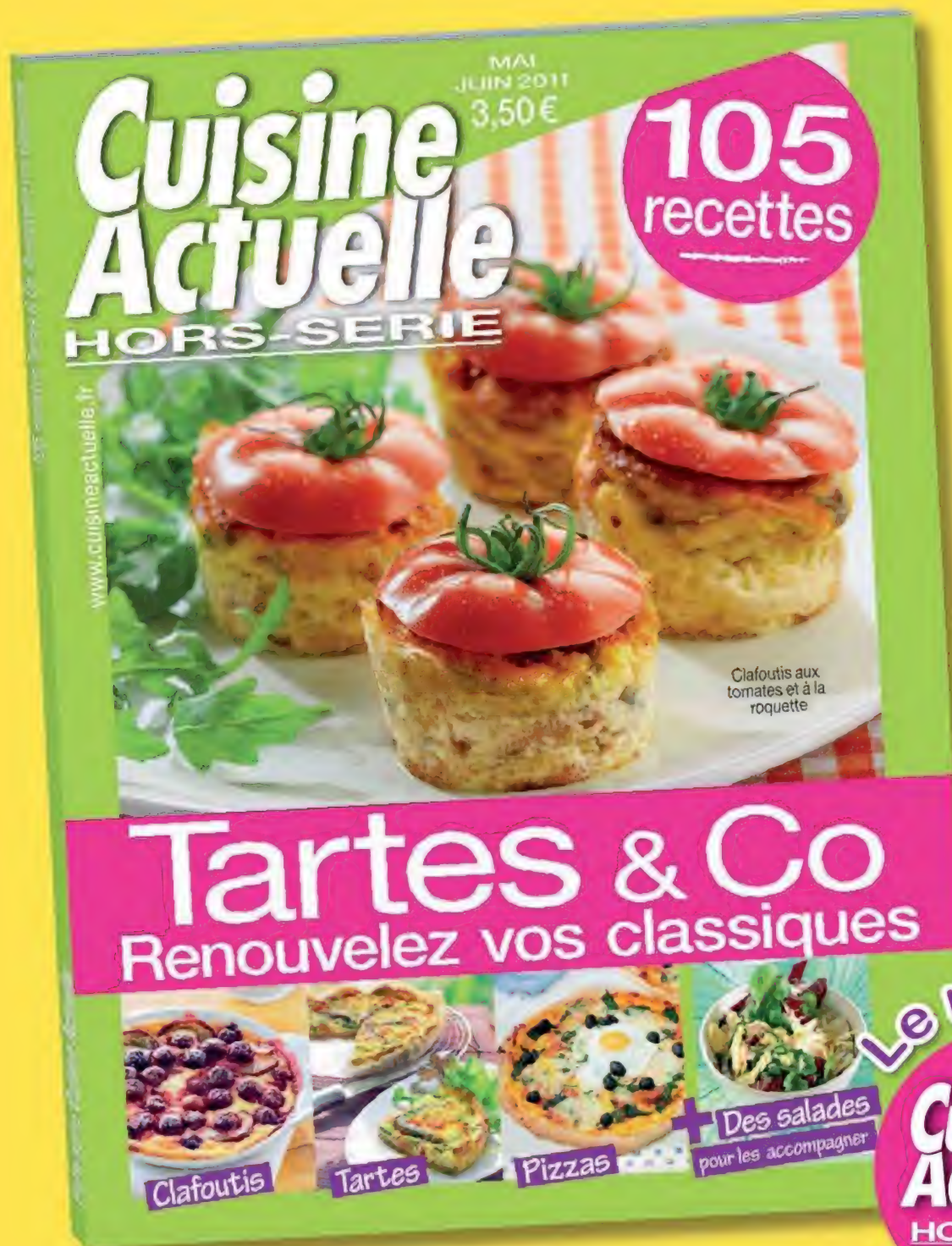
Pinceau original pour vos barbecues

UTILISEZ un petit bouquet d'herbes aromatiques en guise de pinceau. Attachez ensemble des brindilles de romarin et de thym, laissez-les tremper 1 h dans de l'huile. Badigeonnées avec ce bouquet, vos grillades seront parfumées.



Ne manquez pas
votre hors-série !

DÉJÀ EN VENTE !



Cuisine Actuelle hors-série.
Un numéro tous les 2 mois : collectionnez-les !

Les bonnes affaires de juin

Apéritif



À boire sous la tonnelle avec bigorneaux, crevettes et saucisson, ce sauvignon d'Aquitaine est vif et franc, ample et fruité, avec des arômes exotiques et des notes d'agrumes. Une appellation à découvrir sans plus attendre.
Daguet de Berticot, côtes-de-duras 2010, 3,30 €, enseignes Monoprix, Casino, Intermarché et Carrefour.

Fruits de mer



Langoustines et crevettes, mais aussi quenelles et gougères seront en harmonie avec ce mâcon à la fois élégant et riche. Ample et souple en bouche, avec une finale fraîche, il nous séduit par son nez intense de fleurs blanches.
Mâcon-Charney 2009, Tradition, Cave de Charnay-lès-Mâcon, 5,70 €, cavistes.

Barbecue



Il sera parfait sur des brochettes et autres grillades de viandes, ce cabernet-sauvignon chilien bien équilibré. On l'aime pour son fruité, ses arômes de cerise bien mûre, puis sa bouche veloutée et sa finale ample et franche.
Gato Negro (Chili), cabernet-sauvignon, 3,90 €, Carrefour.



Une armoire à vin parfaitement intégrée. Gamme Collection petit modèle blanc, Euro Cave, à partir de 1000 €.

Puis-je conserver des bouteilles de vin dans mon salon ?

La réponse de notre experte caviste, **Aude Legrand**.

66 Oui, à condition d'acheter une armoire à vin. C'est une solution un peu onéreuse mais très efficace. Le nombre de bouteilles est variable selon la taille de l'appareil. Pour éviter les problèmes de bruit dans un petit appartement, prenez une armoire-cave à absorption. Mais si vous ne souhaitez conserver votre vin que quelques semaines après l'achat, inutile de faire

un tel investissement. Vous pouvez dans ce cas vous contenter d'observer quelques règles simples : gardez les bouteilles couchées pour empêcher le séchage du bouchon, dans un endroit le plus frais possible, loin des sources de chaleur que sont le four ou les radiateurs. Ceux-ci peuvent donner au vin des goûts de "cuit" ou de confiture. Et entreposez toujours les bou-

teilles à l'abri de la lumière, ennemie du vin, afin d'éviter le "goût de lumière". Si vous manquez de place pour laisser vieillir convenablement des bouteilles, vous pouvez aussi louer un espace de stockage pour petites ou grosses quantités dans de vraies caves sécurisées, gérées par des professionnels.



7,69 milliards de dollars américains : c'est le montant des exportations de vins français en 2009 (étude Vinexpo).

L'objet du mois

INCASSABLES MAIS CLASSE !

Incolores ou teintés en rouge, violet ou noir, ces jolis verres à pied, à vin ou à cocktail, sont en polycristal. Une matière étonnante, fine, lisse et brillante, mais surtout incassable ! Idéal pour le service en terrasse, au jardin ou au bord de la piscine.

Italessa, 19,90 € et 21,50 € les deux, cavistes et boutiques design.



Oenotourisme

UN TRAIN DANS LES VIGNES

Il part de l'église collégiale de Saint-Émilion et parcourt pendant une demi-heure les vignobles de ces grands crus dont les noms font rêver : Pavie, Ausone, La Gaffelière... À cette agréable balade peut s'ajouter la visite d'une cave avec dégustation, et même un repas épicurien.

Le Train des grands vignobles, à partir de 6 € la balade en train.

■ Adresses en fin de numéro

Ventoux rosé

un parfum de Provence

Avec sa belle robe lumineuse, ce rosé met déjà l'été sur la table.

LE NEZ
Frais et fruité avec des arômes de fruits rouges et blancs, touches de bonbon anglais et parfois des notes florales.

LA BOUCHE
Fraîche et souple à la fois, structurée et longue avec une finale aux notes exotiques.

LA ROBE
Brillante et rose intense avec des reflets violets ou saumonés.

D'où vient-il ?

Du pied du célèbre mont Ventoux. Le vignoble est planté à l'est du département du Vaucluse dans une aire d'appellation de près de 6400 ha, bénéficiant d'un climat protégé par cette montagne baptisée "le géant de Provence". À partir de cépages classiques dans le sud de la vallée du Rhône, 140 vignerons indépendants et 15 caves coopératives élaborent des vins rouges, rosés et blancs, en AOC depuis 1973. Les rosés, représentant un tiers de la production, sont tirés de cinq cépages principaux – grenache noir, carignan, cinsault, mourvèdre, syrah – et de quelques autres. Ils sont intenses et souples, ronds et frais, équilibrés. En 2010, l'appellation "côtes-du-ventoux" est devenue "ventoux", une simplification utile pour l'exportation.

Comment le servir ?

Sans chichis, dans des verres ballon, et toujours jeune et bien rafraîchi. La température idéale de service : 10-11 °C.

Les bons accords

Salade niçoise, sardines grillées, calmars à la plancha, tomate-mozzarella, pizza, brochettes de crevettes, paella, charcuteries, viandes blanches, poulet froid, curry de volaille, légumes farcis, chèvres frais, fruits rouges.



Accord agréable sur la pizza.

Notre sélection

Bio

Issu de syrah, cinsault et mourvèdre en agriculture biologique, un rosé à la robe pâle et aux arômes de poire et de fleurs blanches, souple et rond en bouche. Idéal sur un sauté de veau aux olives ou un jambon de Parme.

Domaine du Pastre 2010, 3,50€, Carrefour.



Gourmand

Grenache, cinsault et syrah sont associés dans ce joli rosé à la robe brillante, au nez de fruits rouges frais et à la bouche gourmande sur la groseille avec des notes exotiques en finale. Très bien sur des légumes grillés ou un curry de crevettes.

Terrasses 2010, Château Pesquié, 7,50€ départ et cavistes.



Fruité

Belle robe rose soutenu, arômes de fraise et de bonbon anglais, bouche bien structurée et longue avec une finale fruitée pour ce vin tiré de la syrah et du grenache. Parfait sur des tomates provençales, une salade composée.

Cantepèrdrix 2010, 3,95€ départ et cavistes.



Intense

Une dominante de grenache associé à trois autres cépages locaux donne un rosé à la robe intense, au nez de groseille et de framboise, à la bouche ample et fraîche. Bel accord avec des calmars à la plancha, une pizza aux fruits de mer.

Chais du Grillon 2010, 3,90€, Auchan.



Epatantes spatules

Indispensables pour mélanger, tourner, racler... elles sont de plus en plus esthétiques et ultrapro.

ISOLANTE

Une spatule au manche antiglisse à saisir sans risque de se brûler. En Nylon, elle est compatible avec les revêtements antiadhésifs, résiste jusqu'à 220 °C et passe sans problème au lave-vaisselle.

New Intensive, 10 x 31,5 cm, 5 €, Tefal.

POLYVALENTE

Maniable et flexible, cette pelle-spatule en Nylon s'utilise pour retourner les aliments dans la poêle ou servir viandes et légumes. Adaptée aux surfaces antiadhésives, elle résiste à la chaleur jusqu'à 200 °C.

Oxo Good Grips, 28 cm, 8 €, Amazon.

HYGIÉNIQUE

Ajourée, elle laisse écouler les liquides et son manche ergonomique permet de poser l'ustensile sans que la tête ne touche le plan de travail, pour une parfaite hygiène. En polypropylène, cette spatule supporte jusqu'à 240 °C.

Spatule à tête relevée, L 30 cm, 10 €, Joseph Joseph.

Coup de cœur

XXL

Large et ajourée, cette spatule retourne les poissons sans dégât. En silicone et insert Nylon, elle résiste à 220 °C et ne raye pas les plats antiadhésifs.

Spatule à poisson, 10 €, Chef en Cuisine.

SPÉCIAL PLANCHA

Robuste, flexible, elle est étudiée pour retourner très facilement tous les aliments sur une plancha. Base en acier Inox et manche silicone antiglisse résistant à 250 °C.

Retourneur plancha F16200, L 36 cm, 13 €, Mastrad.

LÈCHE-PLAT

Version silicone de la Maryse en caoutchouc, elle mélange les préparations et racle les récipients en douceur jusqu'à 260 °C. Petit plus, elle affiche les températures de cuisson au four.

Spatule Fun, L 36 cm, 11 €, Tendances et Traditions.

THERMIQUE

Avec sa sonde amovible, elle permet de remuer la préparation, en contrôlant la température dans le récipient de cuisson. En silicone, la spatule amovible passe au lave-vaisselle et le thermomètre (-50 à +300 °C) peut s'utiliser seul.

Spatule thermomètre, L 25 cm, 25 €, YooCook.

à savoir avant d'acheter

■ Matériau

Conçus pour supporter des températures élevées, certains matériaux sont plus résistants que d'autres. Au-delà de 110 °C, choisissez des spatules en silicone plutôt qu'en caoutchouc. Pour un entretien au lave-vaisselle, évitez le bois.

■ **Surface pleine ou ajourée ?** Si vous devez remuer des sauces ou des crèmes, du risotto ou du riz au lait, optez pour une spatule ajourée : elle aide au bon mélange des ingrédients tout en aérant la préparation.

■ **Monobloc** Fabriqué d'une pièce, l'ustensile est plus solide et d'un entretien facile, sans risque d'accumulation de bactéries.

■ **Manche Antiglisse**, pour une utilisation aisée, surtout avec des mains humides. Vérifiez l'ergonomie du manche ; une bonne prise en main évite la fatigue si vous devez remuer longuement une préparation.

■ Adresses en fin de numéro

La glace vanille

Certains la préfèrent dense, d'autres mousseuse. Avec un riche goût de vanille ou de franches saveurs laitières.

Coup de cœur



BONNE MAMAN Rétro

Comparable à du fait maison, ce produit ne contient que des ingrédients naturels. Sa texture onctueuse et pas

dure permet de la servir dès la sortie du froid.

Le + Goût riche, de vanille, de lait, de crème...

Le - Aucun reproche à faire.

Bonne Maman, crème glacée à la vanille, 4,95 € les 75 cl. En exclusivité chez Picard.



AMORINO Intense

Vanille naturelle, lait frais entier, œufs bio... Cette glace artisanale est une révélation. Sa saveur forte et pure

est légèrement boisée, avec un parfum intense qui accentue le plaisir de la dégustation.

Le + Texture onctueuse à l'italienne.

Le - Son prix particulièrement élevé.

Amorino, glace à la vanille de Madagascar, 10 € les 550 ml. Sur le site de la marque.



AUCHAN Mousseuse

Onctueuse mais pas grasse, un peu mousseuse (beaucoup d'air dans le produit),

cette glace utilise un arôme naturel de vanille, au parfum assez neutre, relevé de notes légères de caramel. Les puristes la boudent, sauf avec une tarte Tatin ou un coulis de fruits rouges.

Le + Son prix imbattable.

Le - Peu de goût (pas de saveurs laitières).

Auchan, glace vanille, 1,77 € le litre.



FRANÇOIS THÉRON Onctueuse

Constellée de grains noirs (ici, de la vraie gousse de vanille), cette glace à texture dense et ferme (et qu'on peut démouler)

est onctueuse, avec des parfums bien présents en bouche, vanille bien sûr, et saveurs laitières.

Le + De la douceur sans trop de sucre.

Le - Deux petits additifs (pas bien méchants) alors que tout le reste est naturel.

François Théron, glace à la vanille de Madagascar, 4,50 € les 500 ml. Chez Picard.



CARTE D'OR Raffinée

Comme son nom l'indique, cette glace est riche en crème et lui doit une partie de sa saveur, relayée par une touche délicate d'arôme de vanille, dosée subtilement. L'ensemble est raffiné, sensation accentuée par le fait que la texture est légère, très aérée.

Le + Goût frais et paradoxalement naturel.

Le - Un prix élevé pour une recette qui fait appel à beaucoup d'additifs.

Carte d'Or, glace crème de vanille, 3,50 € le litre.



HÄAGEN-DAZS Riche

Deux fois plus lourde que les glaces foisonnées industrielles (donc deux fois plus de produit), celle-ci ne contient pas d'air ce qui lui donne une consistance dure à

la sortie du congélateur. Après 10 min à température ambiante, elle se montre très fondante et délicieusement parfumée.

Le + Des ingrédients naturels.

Le - L'attente avant dégustation.

Häagen-Dazs, crème glacée vanille, 5,60 € les 500 ml.

Quoi de neuf en juin ?



1. VIVA ITALIA

Quand la mozzarella fait des infidélités à la salade de tomates pour fondre sur une bruschetta ou un gratin, mieux vaut la choisir en version spéciale cuisson. Cette boule "cucina" pour 2-3 personnes rend moins d'eau que l'originale, tout en se montrant bien moelleuse et filante. Mozzarella Cucina, 1,25 €/125 g, Galbani, dans les grandes et moyennes surfaces.



2. CROQUE EXPRESS

Glissé dans son emballage 2 min 30 au micro-ondes, ce croque ressort tout doré, son pain croustillant et son fromage fondant. Côté pratique, il est vraiment bluffant, mais côté saveur on regrette que l'ensemble ait si peu de goût. Idéal en plateau TV avec une salade. Croque Micro-Ondable, 2 €/150 g, Sapresti Traiteur, dans les grandes surfaces.



3. ABSOLUMENT BIO

Bonduelle lance sa gamme de salades bio de la graine au sachet. Cultivées en agriculture bio, mâche et feuille-de-chêne sont préparées et lavées à la main à l'eau additionnée de vinaigre bio et mises en sachet oxo-biodégradables. Mâche, 1,90 € les 80 g, feuille-de-chêne, 1,90 € les 100 g, Bonduelle, en GMS.



4. SAVEUR PROVENÇALE

Pour changer de la ratatouille, découvrez ces courgettes coupées en morceaux, rissolées avec des oignons et relevées d'une pointe d'ail et de jus de citron. Une recette savoureuse et ensoleillée à servir froide avec une terrine, chaude avec des brochettes ou en gratin. Courgettes Bio, Jean Martin, 3,70 € les 360 g, dans les grandes surfaces.

5. FROMAGE CROQUANT

Des dés de radis cachés dans la texture aérienne d'un fromage fouetté aux fines herbes, il fallait y penser ! En vente jusqu'à l'automne, cette recette réussie glisse sa note de fraîcheur dans les sandwiches ou en accompagnement de crudités. Le Fromage Fouetté Madame Loik, Paysan Breton, 1,75 € les 150 g, dans les GMS.



6. SECRET DE CUISINE

Mis au point par le chef étoilé Thierry Finet, ce cocktail prêt à l'emploi s'utilise aussi bien à froid qu'à chaud. On a aimé la force aromatique, très équilibrée, du mariage framboise-basilic-citron vert avec une salade de betterave, un tartare ou en déglacage d'un magret. Les Jus Cuisinés, Monin, 6,80 € les 25 cl, en grandes surfaces et sur le site Monin.



7. EN AVANT LES COCOTTES...

Jouant sur le naturel, avec une production et des ingrédients français (excepté pour le sésame et le chocolat), ces biscuits rassurent autant qu'ils régaleront avec leur alliance de croquant et de douceur. Cocottes céréale-graines ou chocolat, St Michel, 1,70 € les 140 g, en GMS.



8. À VOS CRUDITÉS !

Faite avec les mêmes ingrédients qu'à la maison (huile de colza, jaunes d'œufs, moutarde de Dijon, filet de jus de citron et sel), sans additifs ni conservateurs ni texturant, cette mayonnaise se garde un mois au frais après ouverture. Son flacon en format familial trouve sa place pour accompagner les crudités, les œufs mimosa ou les viandes froides. Mayonnaise Jardin Bio, 3,45 €/400 g, GMS.



Ça arrive au supermarché

■ **Franprix.** Le distributeur vend en exclusivité le "Cola humanitaire" de l'entreprise bretonne SAS Uman qui reversera 50 % de ses bénéfices aux associations A chacun son Everest ! et Action contre la faim. U-Man Cola regular, light et 0, 1,90 € les 1,5 l.

■ **Bio C'Bon.** Cette nouvelle chaîne bio (9 magasins à Paris et région parisienne) s'affiche "conviviale et ac-

cessible". En plus de ses produits traiteur, sa cave à vin, son bar à graines ou ses fromages à la coupe, elle propose des paniers de 4 kg de fruits et légumes variés à 10 €.

■ **Houra.fr** Le cybermarché ouvre un "marché gourmet" au sein de son rayon frais, avec des produits de marques connues pour leur qualité et leur authenticité (charcuteries Har-

douin, La Ferme de Viltain, Ferme du Manège, fromages Androuet).

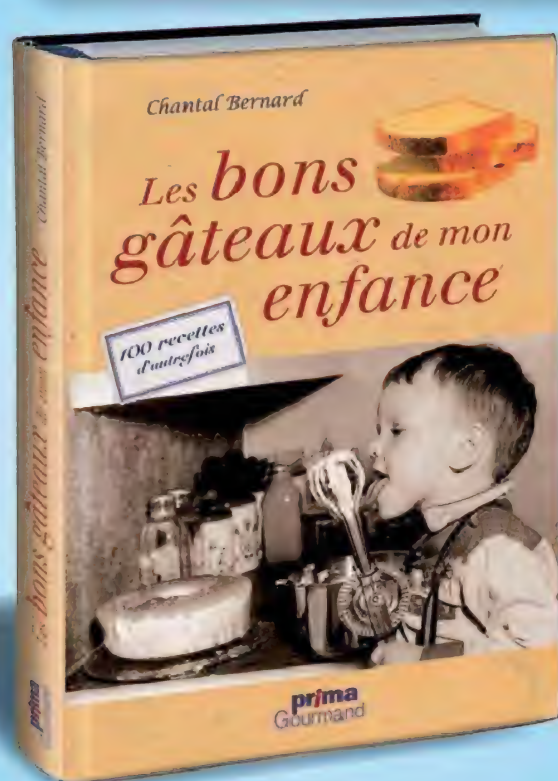
■ **Monoprix.** Après le succès des paniers de fruits et légumes, l'offre Locavore du Petit Producteur se développe avec des produits laitiers élaborés à moins de 100 km du lieu de vente. Réserve à certains Monoprix parisiens, l'initiative s'étendra à d'autres régions et distributeurs dès septembre.

Abonnez-vous à Cuisine Actuelle



...et recevez ce superbe livre !

NOUVELLE FORMULE



Les bons gâteaux de mon enfance

Découvrez 100 recettes de gâteaux incontournables synonymes de douceur, de plaisir et d'insouciance. Une invitation à revivre des moments authentiques et chaleureux autour des saveurs de l'enfance...

• 192 pages - 26 x 18 cm • valeur commerciale 25€

Avantages Abonnés

- ✓ Moins cher que le prix de vente au numéro
- ✓ Réception à domicile de votre magazine
- ✓ Possibilité de faire suivre votre abonnement partout en France métropolitaine
- ✓ Prix garanti pendant 1 an

Offre réservée aux lectrices de Cuisine Actuelle

A retourner dans une enveloppe sans l'affranchir à Cuisine Actuelle - Libre réponse N°80363 - 62069 Arras Cedex 9 ou au 0 826 963 964 (0,15€/min.)

- ☒ **OUI, je profite de votre offre :** 1 an d'abonnement à Cuisine Actuelle (12 N°) et ses hors-séries (6 N°) + le livre *Les bons gâteaux de mon enfance* pour 39,90€ seulement. **Je bénéficie de plus de 40% de réduction !**
- ☐ Je préfère m'abonner 1 an à Cuisine Actuelle (12 N°) et ses hors-séries (6 N°) seuls pour 38,90€
- ☐ Je préfère commander le livre seul pour 25€ + 3€ de frais de port soit 28€
- Dans tous les cas je joins mon règlement par chèque à l'ordre de Cuisine Actuelle.

J'indique mes coordonnées ☐ Mme ☐ Mlle ☐ M.

Nom _____

Prénom _____

N° _____ Rue _____

Code postal _____ Ville _____

Téléphone* _____ Date de naissance* _____

E-mail _____

☐ Je souhaite être informé(e) des offres commerciales du groupe Prisma Presse et de celles de ses partenaires.

CGF246A

*Facultatif. Photo non contractuelle. Offre réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine, valable 2 mois dans la limite des stocks disponibles. Délai de livraison du premier numéro et du livre : 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement. Les informations ci-dessus sont indispensables au traitement par PRISMA PRESSE de votre abonnement. A défaut, votre abonnement ne pourra être mis en place. Ces informations sont communiquées à des sous-traitants pour la gestion de votre abonnement. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amenés à recevoir des propositions des partenaires commerciaux du groupe PRISMA PRESSE. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ☐. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition pour motifs légitimes aux informations vous concernant auprès du groupe PRISMA PRESSE.

Je peux aussi m'abonner par www.prismashop.cuisineactuelle.fr

À TABLE!

Voici 4 menus élaborés avec les recettes du mois, rien que pour vous faciliter la vie.

En avant la musique

Le 21, on sort profiter des concerts, et on rentre... affamé! Voici un repas prêt à l'avance pour vos mélomanes.



P. 28

P. 28 ENTRÉE

Salade de pois chiches à l'orange



P. 17

P. 17 PLAT

Gratin de râbles de lapin aux carottes

P. 46 DESSERT

Soufflés glacés aux framboises



P. 46

Astuce Tout préparer dans des plats individuels permet à chacun de se servir à son rythme. La salade en verrines, le gratin dans des plats à œufs, et les desserts dans des bols.

Vin idéal Un rosé de caractère, un tavel puissant, avec une finale rafraîchissante et des arômes en harmonie avec l'orange, la carotte et la framboise.

Super Papa

Rien que pour lui, un choix de valeurs sûres, très mec, et très gourmand. Très bonne fête à tous les pères!



P. 43

P. 43 ENTRÉE

Œuf poché printanière



P. 67

P. 67 PLAT

Navarin

P. 76 DESSERT

Tarte aux fruits rouges meringuée



P. 76

Astuce Prévoir aussi du fromage, plutôt un seul, de saison, choisi avec votre crémier: un bleu de Bresse onctueux ou un maroilles. À servir, pour changer, avec des crackers.

Vin idéal Gourmand lui aussi, un saint-joseph aux arômes de fruits noirs et rouges et à la finale épicée, superbe sur le navarin et pas mal du tout sur les fruits rouges.

Menu 3

Sous le parasol

Dimanche, on déjeune dehors avec les voisins, barbecue, et tout et tout! Un repas gorgé de saveurs d'été à partager.



P. 31

P. 31 ENTRÉE

Taboulé libanais



P. 52

P. 52 PLAT

Brochettes de bœuf, figues, mesclun, citronnette

P. 76 DESSERT

Cupcakes aux abricots



P. 76

Astuce Pour ce repas décontracté, sortez votre vaisselle rigolote: toile cirée rétro, assiettes en mélamine de couleur, gobelets de cantine en verre et fleurs du jardin dans des boîtes de conserve.

Vin idéal Un vin rouge gouleyant, fruité avec une finale désaltérante, rafraîchi, mais généreux pour faire face au bœuf, aux figues et abricots.

Menu 4

Bouts de chou

Profitez des vacances pour leur faire découvrir le plaisir de cuisiner. Ensemble, réalisez tout, des courses au service.



P. 16

P. 16 ENTRÉE

Salade de courgettes croquantes au parmesan



P. 36

P. 36 PLAT

Quiche marine

P. 29 DESSERT

Mousse minute aux fraises



P. 29

Astuce Pour accompagner la mousse, découpez des formes dans de la pâte sablée toute prête avec des emporte-pièces ou des verres retournés, poudrez de sucre et de cannelle et enfournez. À vous les jolis biscuits dorés.

Boisson idéale Une infusion de verveine glacée, ou un thé glacé léger fait maison.

INDEX juin

Cuisine Actuelle

Magazine mensuel
édité par

PR GROUPE PRISMA PRESSE

13, rue Henri Barbusse, 92230 Gennevilliers
Téléphone : 01 73 05 45 45
Site Internet : www.cuisineactuelle.fr

Société en nom collectif au capital de 3 000 000 €,
d'une durée de 99 ans, ayant pour gérant
Gruner + Jahr Communication GmbH.
Ses trois principaux associés sont Média Communication
SAS, Gruner + Jahr Communication GmbH,
France Constanze-Verlag GmbH & Co KG

RÉDACTION

13, rue Henri Barbusse, 92624 Gennevilliers cedex
Téléphone : 01 73 05 + N° de poste
Télécopie : 01 47 92 65 99

Directrice éditoriale : Maryse Bonnet
Rédactrice en chef : Anne Gillet (6598)
Rédactrice en chef adjointe :
Sophie Janvier (6592)
Directrice artistique : Marion Thérizol (6590)
Secrétariat : Sophie Lassous (6598)
Rédaction : Sophie Cohodes (6604) chef de
service, Cécile Coulier (6603) chef de rubrique
Secrétaire générale de rédaction :
Joëlle Leproux-Sales (6593)
Maquette : Carmen Gires-Gresa (6613)
et Michel Poyac (6607) chefs de studio,
Ymkje Haringsma (6614)
Photo : Sylvie Cornet (6587) chef de service,
Nathalie Cohen-Hébert (6521) chef de
service missionnée, Carole Cuciniello (6585)
secrétaire documentaliste
Comptabilité : Catherine Villeneuve (4542)
Fabrication : Yann Saunier (6859)
Ont collaboré à ce numéro : M. Abadie,
V. Bestel, A. Blin-Gayet, A. Boschet, G. Bouchu,
A. de Crozet, M. Darmoni, S. Desurmont,
M. Domange, M. Fiess, M.-C. Frédéric, V. Giorgis,
C. Lamontagne, C. Masson, E. de Meurville,
C. Quévremont, N. Renaud, Ph. Sinsheimer.

PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION

Directrice exécutive Prisma média :
Aurore Domont (6505)
Directrice commerciale adjointe :
Martine El Koubi (6410)
Directeur publicité : Thierry Flamand (6426)
Responsable planning : Leila Saddek (4529)
Responsable opérations spéciales :
Mathilde Hamelin (6484)
Responsable commerciale exécution :
Marie-Annick Bobet (6476)
Assistante commerciale : Sandrine Lenoir (6507)

**Directeur marketing publicitaire/études
editoriales :** Nicolas Cour
Directrice marketing client : Jelka Holler
Directeur commercialisation réseau :
Bertrand Houlié
Directeur des ventes : Bruno Recurt

Directeur de la publication : Rolf Heinz
Editrice : Pascale Socquet-Juglard
Directrice marketing : Claire Bernard
Directeur Internet : Martial Viudes

Service abonnements et anciens numéros :
62066 Arras Cedex 9
Tél. 0811 23 22 21 (prix d'une
communication locale)
www.prismashop.cuisineactuelle.fr
Photogravure : Allo Scan
Imprimé en Allemagne :
Prinovis Itzehoe, am Vossberg,
25524 Itzehoe
Distribution : Presstalis
ISSN : 09893091. Commission
paritaire : n° 0114 K 84150
Création janvier 1991
© 2011 Prisma Presse
Dépôt légal : mai 2011

La rédaction n'est pas responsable
de la perte ou de la détérioration des
textes ou photos qui lui sont adressés
pour appréciation. La reproduction,
même partielle, de tout matériel publié
dans le magazine est interdite.

Audience mesurée par
AUDIPRESSE

Entrées

10 idées avec...	
des sardines en boîte	36
C arpaccio en	
3 versions inédites	30
C hipirons sautés au piment	
d'Espelette	56
G laçons magiques	38
R ed kiss	55
S alade de courgettes	
croquantes au parmesan	16
S alade estivale de pois	
chiches à l'orange	28
T aboulé au parmesan	31
T aboulé de la mer	31
T aboulé libanais	31
T artare de cabillaud	
au jus de yuzu	69
T omato-brando	55

Plats

A ioli... en bocaux	75
B oulettes, sauce cacahuète	38
B oulettes d'agneau, sauce	
tomate épiciée, riz pilaf	52
B rochettes de bœuf, figues,	
mesclun et citronnette	52
B rochettes de dinde	
aux oignons sauce aux	
pois chiches	52
B rochettes de porc	
piquantes à l'ananas	50
B rochettes de poulet satay,	
sauce aux cacahuètes	50
C ocotte de poulet à la bière	35
F ish-sticks maison, sauce	
à la moutarde anglaise	52
G ratin de râbles de lapin	
aux carottes	17
L apin fricassé à l'ail	
et aux olives	17
L otte au citron en brochettes	
et poêlée de courgettes	50
N avarin	67

Œ uf Kirikou	38
Œ ufs au plat,	
patates sautées	34
P ad thai aux blettes	29
R atatouille d'été	16
R oulé de sole-purée	38
S auté de veau	
façon basquaise	58
S paghettis à la sicilienne	34

Desserts

B rownwich glacé caramel	63
B rioche perdue, brugnons	
et stracciatella	65
C lub glacé aux fruits	62
C upcakes aux abricots	76
G lace cerise et crème fraîche	18
M eringue	32
M ousse au chocolat	
à la compote de cerises	18
M ousse minute aux fraises	29
P etits gâteaux basques à	
la confiture de cerises noires	58
S emoule au lait fruitée	38
T artare de fruits à l'orientale	35
T arte aux fruits rouges	
meringuée	76
T résar glacé	
noisette-Nutella	64

Vos 16 fiches recettes page 43

Œuf poché

Avocat à l'œuf poché
Œuf poché et saumon fumé
Œuf poché printanière
Œuf poché sur pomme de terre

Rouget

Filets de rougets à la provençale
Rougets marinés orange-citron
Rougets rôtis aux aromates
Wok de rougets et légumes

Clafoutis salés

Clafoutis de lapin et courgettes
Clafoutis de légumes et jambon
Clafoutis de poulet à l'italienne
Clafoutis poireaux-lardons

Fruits rouges

Charlotte aux framboises
Crumbles aux fruits rouges
Millefeuille aux framboises
Soufflés glacés aux framboises

+ Pêle-mêle : purée à l'orientale,
tapas ultrasimples, dip, œufs
mayo tendance, vinaigrette
sucrée-salée, rochers coco...
Des recettes vite faites avec
7 produits Il en reste ! 86

Les services Cuisine Actuelle

Un renseignement sur le magazine ou sur l'abonnement, c'est ici.

Pour s'abonner

France métropolitaine

21,40 € au comptant

Par courrier

Service Abonnements Cuisine Actuelle
62066 Arras Cedex 9

Par téléphone

0826 963 964 (0,15 €/min)

Par Internet

Sur notre site :
www.prismashop.cuisineactuelle.fr

Pour contacter le service lecteurs

Par courrier

Service lecteurs Cuisine Actuelle
13, rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers

Par téléphone

France métropolitaine : 01 73 05 67 50
DOM-TOM et étranger : (00) 33 01 73 05 67 50

Par mail

lecteurs@cuisineactuelle.fr

Anciens numéros

Contacter le service abonnements :
adresses, téléphone et Internet ci-contre.

Crédits photos Studio X Stockfood : Lister p. couv-17-42-52-84/Stowell p. 3-15-41-52-84/Arras p. 14-81/Janssen p. 16/Eising p. 26/Michael p. 32/Castilho p. 47-52/Schardt p. 73. Mondadori Syndication : p. couv-17-62-63-64-65. Sucré Salé : p. 3-31(2)-47-48(2)-50(3)-84/Poisson d'Avril p. 15-58/Bury p. 18/Amiel p. 27/Bilic p. 31/Bono p. 34-35-45/Nurra p. 35/Desgrieux p. 36-84/Vaillant p. 38(3)/Nicoloso p. 38/Cassidy p. 40-52/Radvaner p. 43/Leduc p. 43/Rivière p. 43-84/Lawton p. 43-58/Marielle p. 44-45/Food & Drink p. 44/Guedes p. 44-87/Bagros p. 44-87/Ryman p. 45/Fenot p. 45/Viel p. 46/Riou p. 46/Hussenot p. 46-84/Fleurent p. 46/Roulier-Turiot p. 56-57/Studio p. 69/Paquin p. 87. Rouvrais : p. 14/Briolat p. 3-74(7)-76(3)-84(2)-87. Planet Syndication : Parsons p. 3-16-29/Morgans p. 16(2)-84/Heywood(2) p. 18/Munns p. 29-84/Webb p. 28-84/Cassidy p. 34/New p. 87. Marielle : p. 4/Gault p. 30-66-67(6)-84. Villeroy & Boch AG : p. 8. StClair : p. 9. Iversen : p. 10. PhotoPQR/Le Parisien/Goldsztejn : p. 10. Elophé : p. 10. Soleil Noir : p. 12. Amiel/L'homme : p. 17. Lebrun & Garrigues : p. 25. Leser & Shadow : p. 55. Getty Images : p. 68. Louzon p. 70. Renaux : p. 78. Illustrations Minn : p. 38.

Rien ne se perd

Vous avez dévoré toutes nos recettes et il vous reste quand même quelques petits ingrédients ? 20 idées pour tout finir en beauté.

Avec de l'eau de fleur d'oranger

- ♦ **Un milkshake** pour faire de beaux rêves en misant sur l'effet calmant de 2 yaourts, 2 cuil. à s. de miel, 1 cuil. à s. d'eau de fleur d'oranger et quelques glaçons.
- ♦ **Une soupe glacée** de carottes au beurre, mixées avec leur eau de cuisson et un filet d'eau de fleur d'oranger ajouté au moment de servir.
- ♦ **Une salade** de pêches blanches, super chic avec un peu d'eau de fleur d'oranger et 1 poignée de pétales de rose roses non traités.

Avec des pois-chiches en conserve

- ♦ **Une purée à l'orientale** à servir avec des brochettes. Passez au moulin à légumes 500 g de pois chiches réchauffés dans 2 louches de bouillon et 500 g de pommes de terre cuites à l'eau et égouttées. Arrosez d'un filet d'huile de sésame et salez.
- ♦ **Un taboulé rigolo** en remplaçant la semoule de couscous par des pois chiches, tout simplement.
- ♦ **Une tartinade** originale. Mixez des pois chiches, du piment d'Espelette et de la mayonnaise. À étaler sur de fines tranches de chorizo.

Avec des anchois en boîte

- ♦ **Du bon jus de rôti de veau parfumé.** Ajoutez 2 anchois à l'huile égouttés et finement écrasés dans la cocotte en fin de cuisson pour corser avec subtilité les saveurs du rôti.
- ♦ **Des tapas ultrasimples** : des tranches de pain grillé tiédies, beurrées et garnies de quelques anchois, un tour de moulin à poivre, et un apéritif anisé pour aller avec.
- ♦ **Des œufs mayo tendance.** Mélangez le jaune d'œuf dur écrasé, un peu de mayo et 1 anchois par œuf. Farcissez-en les blancs.

Avec du gorgonzola

- ♦ **Un croque-monsieur** à la figue fraîche émincée, avec 1 tranche de poitrine fumée, entre 2 tranches de pain de campagne tartinées du fromage, poêlé dans du beurre.
- ♦ **Un dip à crudités** tout simple. Mixez en crème lisse gorgonzola, crème liquide et 1 pointe d'ail.
- ♦ **Des amuse-bouche** irrésistibles : posez un éclat de gorgonzola sur de fins quartiers de pêche pelée, fixez avec un bâtonnet, poivrez au moulin.

Avec de l'ananas

- ♦ **Une garniture de volaille**, en faisant dorer l'ananas coupé en tranches fines dans du beurre chaud à la poêle avec 1 pincée de sucre et un soupçon de sel.
- ♦ **Une salsa pour hamburger** qui change du ketchup. Agrémentez un sandwich de dés d'ananas mêlés à des dés d'avocat et de tomate, un peu de coriandre ciselée et 1 pointe de piment, liez avec un filet d'huile.

Avec de la confiture de cerises

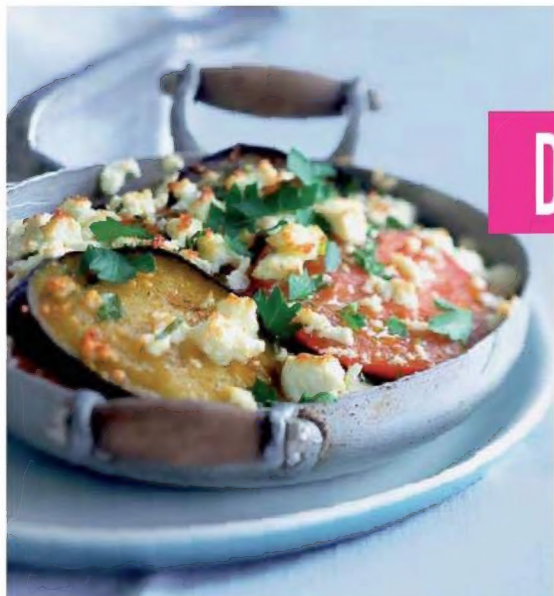
- ♦ **Une vinaigrette sucrée-salée** préparée avec huile d'olive, vinaigre de framboise, confiture, sel et poivre. Idéal en assaisonnement d'une salade à base de magret de canard fumé.
- ♦ **Des tartelettes minute.** Garnissez des sablés bretons de confiture mélangée à 1 trait de liqueur de cassis et surmontez d'une rosette de chantilly en bombe.
- ♦ **Du nappage** pour la glace vanille. Chauffez la confiture au micro-ondes, versez sur la glace.

Avec des baies roses

- ♦ **Une déco de salade de fruits** délicatement parfumée de baies roses, zeste de citron vert haché menu et éclats de noisettes.
- ♦ **Du beurre extra** pour poissons. Mêlez 2 anchois à l'huile écrasés, du beurre mou, les baies roses, sel, poivre et 1 filet de sirop d'orange.
- ♦ **Des rochers coco** fantaisie en ajoutant, juste avant cuisson, 2 cuil. à s. de baies roses dans le mélange noix de coco râpée et œufs entiers.



Le mois prochain dans **Cuisine Actuelle**



DOSSIER

Dans nos pages, c'est **l'été grec**, avec toutes ses recettes faciles et ensoleillées.



SUR LES ÉTALS

En juillet, on en pince pour le **tourteau** en verrine. Et la nectarine se décline en desserts.

ET AUSSI

- La sauce tomate
- Le tour de France des meilleurs glaciers
- La burrata



WEEK-END

Vivement dimanche!
Un dîner raffiné est servi dans le jardin, à la lueur des bougies.

TOUS LES JOURS

Des petits plats vite faits, bien faits dans **Express**.



SAVOIR-FAIRE

Sophie Dudemaine renouvelle une recette envoyée par une lectrice. Et nous prépare un cheese-cake d'été.

En vente dès le 20 juin

CARNET D'ADRESSES

Alinéa : 04 42 82 40 60. Amazon : www.amazon.fr. Ambiance & Styles : 01 41 14 96 19. Amorino : www.amorino.com. Asa : www.asa-selection.com. Atelier des Chefs : www.atelier-deschefs.fr. Aïzezza : 0825 826 423. Auberge des Glazicks : 29550 Plomodiern, 02 98 81 52 32. Bastide Fleur de Pierre : 06480 La-Coll-sur-Loup, 09 53 07 39 43. BHV : 01 42 74 90 00. BioC'Bon : www.bio-c-bon.eu. Bodum : 0821 230 060. Botanic : 0811 907 474. B-Winemaker : 05 33 48 49 88. Casa : www.casashops.com. Cave de Cantepredix : 04 90 22 65 65. Cave de Charnay-lès-Mâcon : 03 85 34 54 24. Chapeau de Paille : www.chapeaudepaille.fr. Château de Môle : 33570 Puisseguin-Saint-Émilion, 05 57 74 60 86. Château Léoube : www.chateauleoube.com. Château Pesquié : www.chateauapesquie.com. Chef en Cuisine : 05 55 24 40 72. Clos Triguedina : www.jlbaldes.com. ComingB : 01 69 02 24 80. Comptoir de Ge-

nès : 05 57 47 90 03. Cuisin'Store : 01 72 10 10 40. Cyrillus : 0892 350 950. Domaine Coquelicot : 05 53 80 36 95. Domaine de Régusse : www.domaine-de-regusse.com. Domaine Gérard Bertrand : 04 68 45 28 50. Du Bout du Monde : 01 45 44 22 38. Eurodif : 01 44 82 27 11. Fédération des bistrot de pays : 04300 Forcalquier, 04 92 77 68 86. Fragonard : 04 92 42 34 34. Françoise Paviot : 04 78 20 28 12. Galbani : www.galbani.fr. Garnier Thiebaut : www.garnier-thiebaut.fr. Geneviève Lethu : 05 46 68 40 00. Guy Degrenne : www.guydegrenne.fr. Habitat : 0800 919 355. Hôtel-restaurant Anthon : 67510 Obersteinbach, 03 88 09 55 01. Ikea : 0825 103 000. Italese : www.italiese.it. Jacques Briochin : www.jacquesbriochin.fr. Jardin Bio : www.jardinbio.fr. Jardin d'Ulysse : 04 72 26 59 59. Jean-Charles Rochoux : 01 42 84 29 45. Jean Dubost : 04 73 51 91 91. Jean Martin : www.labeyrie-au-naturel.fr. Josephine :

75016 Paris, 01 47 20 49 62. Joseph Joseph : 05 56 42 11 93. La Fare 1789 : 04300 Forcalquier, 06 73 87 40 95. La Maison Oppoca : 64250 Ainhos, 05 59 29 90 72. L'Arôme : 37000 Tours, 02 47 05 99 81. Le Domaine de Mestré : Fontevraud-L'Abbaye, 02 41 51 75 87. Le Grand Comptoir : 01 40 49 00 95. Le Jacquard Français : www.le-jacquard-francais.fr. Lékue : www.lekue.fr. Les Vignerons de Lesquerde : 04 68 59 02 62. Le Torchon à Carreaux : 01 39 76 83 84. Le Train des grands vignobles : 05 57 51 30 71. Le Val Joli : 88230 Le Valtin, 03 29 60 91 37. L'Harmonie : 34410 Sérignan, 04 67 32 39 30. Livosges : 0892 688 813. Loisirs Accueil Tarn-et-Garonne : 05 63 21 79 53. Madame Loik : www.paysanbreton.com. Maison des vins de Cadillac : 05 57 98 19 31. Maison Meneau : 05 57 97 14 61. Maisons du Monde : 02 51 71 17 17. Marlette : du 21 mai au 27 juin, 28 rue Charlot, 75003 Paris. Mastrad : 0 825 95 96 95.

Monin : www.moninshopping.com. Monoprix : 0810 084 000. Musée Escoffier : 06270 Villeneuve-Loubet, 04 93 20 80 51. Office de tourisme de Binic : 02 96 73 60 12. Ô Gayot : 61140 Bagnols-de-l'Orne, 02 33 38 44 01. Patrice Colin : 02 54 72 80 73. Peugeot : 0810 122 338. Pomax : www.pomax.com. Quai Sud : 04 94 00 60 20. Restaurant-hôtel Alain Liorca : 06480 La-Coll-sur-Loup, 04 93 32 02 93. Sagarom : 01 56 37 06 10. Saprest : www.saprest-treiteur.com. Sefama : 04 74 09 40 20. Sia : 01 40 88 92 92. StMichel : www.stmichel.fr. Tefal : 09 74 50 47 74. Tendances & Traditions : 01 55 96 22 89. Tissage de Luz : www.tissagedeluz.com. Tom Press : www.tompress.com. Tutiac : www.tutiac.com. Ty Mad : 29100 Douarnenez, 02 98 74 00 53. Vignoble des Hautes Collines de la Côte d'Azur : 04 93 24 96 01. Winkler : www.linge-de-maison-winkler.fr. Zara Home : 01 58 18 38 20. Zyliss : 09 74 50 88 68.

d'aucy®



Les Cuisinés du Soleil. Pour la gourmandise ensoleillée, merci d'aucy !

Gorgés de saveur et de lumière, de délicieux légumes minutieusement sélectionnés et cuisinés à la façon méditerranéenne. Quatre recettes originales aux accents du Sud pour de véritables gourmandises qui ensoleillent toutes les assiettes.



daucyculture.fr

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr